

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obor: TV-Ge

METODIKA A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ V ULTIMATE FRISBEE PRO UČITELE 2.
STUPNĚ

ULTIMATE FRISBEE METHODOLOGY AND TRAINING DRILLS FOR
TEACHERS OF THE SECOND GRADE OF ELEMENTARY SCHOOLS

Bakalářská práce: 36-FP-KTV- 2012

Autor:

Jiří HŘÍBAL

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
91	0	62	9	14	0

V Liberci dne: 19.04.2012

Čestné prohlášení

Název práce: Metodika a průpravná cvičení v Ultimate frisbee pro učitele 2. stupně
Jméno a příjmení autora: Jiří Hříbal
Osobní číslo: P08000651

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 19.04.2012

.....
Jiří Hříbal

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval svému vedoucímu práce Mgr. Jaroslavu Kuprovi za průběžnou konzultaci a užitečné rady.

Dále bych poděkoval Milanovi Lochovskému za fotodokumentaci a kolektivu dobrovolníků za pomoc při tvorbě fotek.

Nakonec děkuji svým rodičům za trpělivost a shovívavost během mého studia a tvorby bakalářské práce.

Anotace

Téma: Metodika a průpravná cvičení ve hře Ultimate frisbee pro učitele základních škol

Téma bakalářská práce seznamuje čtenáře se sportovní hrou Ultimate frisbee. Teoretická část zpracovává počátky hry a její vývoj do dnešní doby. Dále je představen rozvoj hry a to nejen ve světě, ale i u nás. Další kapitoly se zabývají vhodností hry, rozvojem dovedností, a spoluprací ve skupině. Následuje zodpovězení základní otázky vhodnosti hry pro žáky druhého stupně základních škol. V práci se autor zmiňuje i o ostatních hrách s létajícím diskem. Praktická část se zabývá metodikou a průpravnými cvičeními v Ultimate frisbee. Kapitoly obsahují základní principy házení a chytání, které jsou důležité pro samotný herní rozvoj jedince. V následujících strukturních celcích se autor zaměřuje na obranné a útočné dovednosti jednotlivce - na nácvik, nejčastější chyby a na průpravná cvičení. V poslední fázi se zabývá základními činnostmi týmu, a to taktikou, útokem a obranou. V závěru práce jsou uvedeny návazné průpravné hry, jež jsou vhodné jako doplněk k hodinám tělesné výchovy. Materiál je vhodně doplněn obrazovou schematikou.

Klíčová slova: Ultimate frisbee, pravidla, metodika, dovednosti, průpravná cvičení.

Anotation

Topic: Ultimate frisbee methodology and training drills for teachers of the second grade of elementary schools

Topic of the thesis introduces the sport game of Ultimate frisbee. Theoretical part covers the history of the game and its development from its creation to present day. Further, the expansion of the game in the world, as well as in our country, is presented. Following chapters deal with suitability of the game, development of skills and cooperation in group. Answers to basic question of suitability of the game for senior students of elementary school follows. Author, in this thesis, also mentions other games using the flying disc. Practical part is concerned with methodics and exercises in Ultimate frisbee. Chapters cover basic principles of throwing and catching, which are important for development of Ultimate frisbee player. In following structural units, author focuses on offensive and defensive skills of a player – drills, common mistakes and exercises. Last chapters of the thesis deal with basic

activities of a team, which are tactics, offense and defense. In the conclusion, games, which are suitable as an addition to physical education classes, are mentioned. Appropriate visual schematics are included in the thesis.

Key words: Ultimate frisbee, rules, methods, skills, preparational exercises

Seznam použitých zkratek

CHSVFT - Columbia High School Varsity Frisbee Team

ČAF – Česká asociace frisbee

ČALD – Česká asociace létajícího disku

ČR – Česká republika

ČVUT – České vysoké učení technické

ČVUT – FEL – České vysoké učení technické – fakulta Elektrotechnická

DDC – Double disc court

EFDF - Evropská asociace létajícího disku

IFA - Mezinárodní asociace frisbee

IWGA - Mezinárodní asociace sportovních her

ME – Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství světa

RVP – Rámcový vzdělávací program

U.S.A. – Spojené státy americké

UPA – asociace hráčů Ultimate

WFDF - Světová asociace létajícího disku

Obsah

Úvod	10
1 Teoretická část	11
1.1 Charakteristika	11
1.2 Historie frisbee	11
1.2.1 Světová historie	11
1.2.2 Historie v ČR	13
1.2.3 Vývoj létajícího disku	15
1.2.4 Hry s diskem	16
1.3 Pravidla Ultimate frisbee	18
1.4 Ostatní hry s frisbee	24
1.4.1 Double disk court	24
1.4.2 Guts	25
1.4.3 Disk golf	26
1.5 Věkové zvláštnosti dětí	27
1.5.1 Starší školní věk	27
1.5.2 Vliv trenéra na dítě	27
1.6 Vhodnost Ultimate Frisbee pro děti na 2. stupni základních škol	28
1.7 Zkušenosti z praxe	29
2 Cíle bakalářské práce	30
2.1 Dílčí cíle	30
3 Praktická část	31
3.1 Základní frisbee dovednosti	31
3.1.1 Charakteristika	31
3.1.2 Základní principy házení	31
3.1.3 Základní principy chytání	41
3.2 Útočné dovednosti jednotlivce	47
3.2.1 Házení	47
3.2.2 Pivotování	52
3.2.3 Zmatení (Fake)	53
3.2.4 Nabíhání (uvolnění)	57
3.3 Obranné dovednosti jednotlivce	63
3.3.1 Mاركování (obrana házeče)	63

3.3.2	Bránění nabíhajícího hráče	65
3.3.3	Chyby při bránění.....	70
3.4	Základní činnosti týmu.....	70
3.4.1	Útok.....	71
3.4.2	Obrana	80
3.5	Průpravné hry.....	88
4	Závěr	89
5	Zdroje:.....	90

Úvod

Důvod, proč jsem se rozhodl rozebrat toto téma, byl zejména osobní. Již několik let se věnuji Ultimate frisbee jako hráč i jako trenér na letních táborech. Zúčastnil jsem se mnoha turnajů a speciálních frisbee kempů, pořádaných Českou asociací létajícího disku, kde jsem měl možnost poznat jedny z nejlepších trenérů a hráčů u nás a učit se od nich.

Všechny tyto vědomosti, získané ze své dlouholeté praxe, jsem chtěl zužitkovat ve své práci, podělit se o zkušenosti, a tak přispět i k rozšíření hry Ultimate frisbee do školních lavic. Celkově může frisbee rozšířit vyučovací kolektivní sporty na školách a být plně konkurenčně schopný.

Ultimate frisbee přináší obohacení myšlenky sportu. Především myšlenku „Spirit of the game“ v překladu „Duch hry“. Myslí se tím: „hraj fér a na plno“. V této hře je každý hráč rozhodčím a tím má zodpovědnost za dodržování pravidel a vývoji hry. Zkušenější hráči by měli přebírat zodpovědnost za mladší a radit v herních situacích aby se nedopouštěli velkému množství přestupků.

Bohužel u nás neexistuje mnoho odborných publikací, týkajících se Ultimate frisbee. Doposud nebyla zpracována ani žádná studie, či návod, které by se daly použít k výuce dětí v tomto sportu. Proto jsme využili zkušenosti s vedením dětí na táborech a sepsali jednoduchou příručku s metodikou a průpravnými cvičeními.

Při tvorbě práce jsme se nejvíce zaměřili na praktické využití, tak aby metodika i průpravná cvičení byla přehledná pro učitele tělesné výchovy. Snahou bylo vytvořit materiál, který pomůže nejjednodušeji a nejsnadněji formou naučil děti základní dovednosti, které jsou potřebné pro zvládnutí hry Ultimate frisbee.

Celá práce je zaměřena tak, aby seznámila děti a učitele s problematikou frisbee a to základních principů ke složitějším dovednostem. Každý nácvik je doplněn o několik průpravných cvičení vhodných k rozvoji dané dovednosti nebo daného principu. Materiál je doplněn fotkami a obrázky s popisem daných situací. Snahou bylo rozfázovat daný nácvik, tak aby děti pochopily cvičení, bez toho aniž by musely číst celý příslušný text.

1 Teoretická část

1.1 Charakteristika

Ultimate frisbee je poměrně mladá kolektivní hra se 7 hráči na každé straně a s jedním létajícím talířem. První umělohmotný disk byl vyroben v roce 1948. Postupně se rozvíjel a zdokonaloval, až se z obyčejného házení a chytání postupem času vyvinula řada sportovních disciplín s létajícím diskem. Tyto soutěže, včetně Ultimate frisbee, sdružuje a rozvíjí Asociace létajícího disku, která pravidelně pořádá světové, evropské, národní mistrovské soutěže a snaží se zařadit Ultimate do programu olympijských her. Nyní má pod sebou kolem 43 národních asociací ze všech kontinentů, včetně té naší, a snaží se o další rozšíření.

Samotná hra je založena na tolerantnosti a férovosti aktérů hry. Nenalezneme zde žádného rozhodčího. Hráči si rozhodují o hře sami. Je zde kladen důraz na ducha hry a na morální zásady jednotlivých aktérů. Samostatná hra a dodržování pravidel jsou dobrým výchovným činitelem pro hráče, především pro mladší. Zdravá soutěživost je zde vítána, ovšem ne na úkor nedodržení pravidel a kolektivnosti.

1.2 Historie frisbee

1.2.1 Světová historie

Starověká

Počátky létajících disků a disků jako objektů nalezneme v mnoha civilizacích už před naším letopočtem. Ovšem tehdy se používaly pouze jako zbraň. Pro sportovní účely se poprvé disk použil v roce 776 n. l. během Olympijských her ve starověkém Řecku, konkrétně v disciplíně hodů diskem v pětiboji, který také zahrnoval skok daleký, hod oštěpem, sprinterský běh a zápas. Disk byl vyroben ze slitiny železa a bronzu a vážil okolo pěti liber. Nejdelší hod provedl tenkrát Phayllos, měřil 105 stop (Malafronte 1998, s. 22; Baccarini, s. 5).

Středověká

Kolem 15. století se objevily první železné disky v Indii. Využívali je místní vojáci jako zbraň. Byl to kulatý placatý kruh, po okrajích ostrý. Nazývali ho Chacarani. Většinou

bojovníci jezdili na koních, a aby jim zbraně nevadily, protože jich nosili většinou více, měli tyto Chacarani umístěné na svých velkých turbanech (Malafronte 1988, s. 23).

V Japonsku zase využívali, během 15. století, zbraň, podobnou létajícímu talíři, k lovu zajíců. Disk byl vyroben ze slámy a při letu imitoval zvuk křídel ptáků. Zajíc ze strachu automaticky ztuhnul, tak lovec pokračoval v házení, až se dostal téměř k zajíci, kterého poté utloukl (Malafronte 1988, s. 29).

Disk, jako hračka, se začala využívat ve 14. století v Anglii a ve Skotsku. Nejstarší známá disková hra je Quits, ve které se kruh házel na tyč, ležící kolmo na zem. Slovo Quits pochází z francouzského slova „Quoiter“, což znamená oživit. Cílem hry bylo umístit kruh na tyč, která ležela kolmo na zem (Malafronte 1988, s. 30).

Díky různým variantám se hra velmi rychle dostala mezi širokou veřejnost. Především nejvíce populární byla v Americe, kde také zavedli první pravidla v roce 1869. Prvotní hra se hrála na hřišti 80 stop dlouhým a 25 stop širokým, ve kterém se nacházely dva skórovací čtverce s tyčí vprostřed o poloměru 3 stop, mezi nimiž byla vzdálenost 54 stop. Hrál se do 61 vítězných bodů (Malafronte 1988, s. 31).

Novověká

Doposud se jednalo o disky, se kterými se většinou pouze házelo, bylo to kvůli bezpečnosti, protože většina disků byla ze slitiny kovů. Ovšem v novověkých hrách je důležité také i chytání, proto se začaly hledat alternativy. Prvními frisbee byly podtácky od koláčů, víčka od plechovek, či zmrzlina nebo víka od pletených košíků. Takovéto předměty sloužily k potřebě hráčů až do roku 1948, kdy byl vyroben první plastový disk. Postupem času se upravoval a vylepšoval, až v roce 1959 firma WHAM-O patentovala název FRISBEE® a pod tímto názvem vyráběla umělohmotné disky (Malafronte 1988, s. 35; Wham-O 2012).

Jednoduchým házením a chytáním na pláži pro vyplnění volného času se postupně vyvíjela řada her s frisbeem spojená. Začali se utvářet i první asociace a konat mistrovství. V roce 1967 je založena Mezinárodní asociace frisbee (IFA), která v roce 1974 zorganizovala první mistrovství světa v Pasadaně v USA v těchto disciplínách: hod do dálky, hod na cíl, hod do dálky s chycením disku, hod na maximální čas letu, volné pohrávání dvojic a žonglování. Celkovými vítězi byli Monika Lou a John Kirkland. V tom samém roce se frisbee dostalo také do Evropy, začaly se zde tvořit první asociace (Švédská frisbee asociace a Německá frisbee asociace). V roce 1980 proběhlo první mistrovství Evropy v Ultimate a individuálních disciplínách (Malafronte 1988, s. 40; Filandr 2007, s. 11; Baccarini aj. 2007, s. 9 - 10).

80. léta přála dále v rozvoji frisbee a vznikly Evropská asociace létajícího disku (EFDF, 1981) a Světová asociace létajícího disku (WFDF, 1984). Obě organizace se podílejí na pravidelném pořádání (každé dva roky) mistrovství světa od roku 1983 a Evropy od roku 1980. Nyní WFDF sdružuje víc než 40 národních asociací z pěti světadílů. Snahou obou organizací bylo zejména rozšíření frisbee a uznání diskových her. Frisbee se tak zařadilo mezi ukázkové sporty na Světových hrách v Karlsruhe a přijato WFDF do IWGA (Mezinárodní asociace sportovních her) v 1989. Následně v roce 2001 bylo frisbee zařazeno do programu šestých Světových her v Akitě v Japonsku, což se stalo doposud největším uznáním frisbee her (Malafronte 1988, s. 238; Filandr 2007, s. 12; Baccarini aj. 2007, s. 9 - 10).

Zatím neúspěšnější reprezentace je Spojených států amerických, která z dosavadních mezinárodních zápasů prohrála pouze 8:6 proti druhému nejúspěšnějšímu týmu Kanadě a 2 proti třetímu nejúspěšnějšímu týmu Švédsku (National team of Ultimate 2012).

1.2.2 Historie v ČR

Poprvé se frisbee dostalo do podvědomí v roce 1980, kdy se létající talíř objevil ve spartakiádní skladbě starších žáků. Bohužel to bylo nadlouho poslední představení frisbee na území České republiky. Dalšího rozvoje se dostalo až v devadesátých letech po otevření hranic, kdy k nám zavítalo mnoho zahraničních studentů s létajícími disky (Filandr 2007, s. 12; Česká asociace létajícího disku 2007).

V roce 1991 se s létajícím talířem seznámili plavci z vysokoškolského klubu ČVUT – FEL, kdy jim jejich kolegové z Itálie dovezli několik létajících disků a metodický materiál a předvedli jim i zájemcům na Strahově hru Ultimate. V tomtéž roce Katedra tělesné výchovy elektronické fakulty ČVUT zařadila frisbee do svých předmětů a vznikl první frisbee klub, který se v lednu 1992 zúčastnil prvního mezinárodního turnaje v zahraničí (Filandr 2007, s. 12; Česká asociace létajícího disku 2007).

V roce 1993 byla založena Česká asociace frisbee (ČAF), která pouze podporovala hru Ultimate. Díky tomu vznikly nové oddíly a pravidelné národní soutěže. Tentýž rok se účastnila česká reprezentace v kategorii open (muži) prvního mistrovství Evropy v Nizozemí, kde pouze sbírala zkušenosti a obsadila poslední desáté místo (Filandr 2007, s. 12; Česká asociace létajícího disku 2007).

V roce 1994 se poprvé český národní tým v kategorii open zúčastnil Mistrovství světa v Colchestru v Anglii. Opět to bylo pouze pro získání zkušeností a poslední 15. místo tomu bylo důkazem. Zde byla Česká asociace frisbee přijata za člena mezinárodní federace

létajícího disku. A v ten samý rok se zorganizovala první národní soutěž, která nám určila prvního mistra České republiky. (Filandr 2007, s. 13, Česká asociace létajícího disku 2007)

Rok 1996 byl pro rozvoj frisbee v České republice důležitý. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy přidělilo grand České asociaci frisbee pro rozvoj frisbee. Za obdrženou dotaci se nakoupily kvalitní disky a metodické materiály, které obdrželo několik škol všech stupňů (National team of Ultimate 2012; Filandr 2007, s. 13).

V roce 1999 proběhl první ligový ročník Disk golfu. Poté se Česká asociace frisbee začala věnovat i ostatním disciplínám. V ten samý rok se z ČAFu stala Česká asociace létajícího disku (ČALD), která působí i nyní. Snaží se o rozvoj frisbee v Česku. Pořádá národní soutěže, stará se o mládež a o další propagaci. Dvakrát ročně pořádá frisbee campy, kterých se může účastnit kdokoli, a dokonce vzdělávání učitelů a trenérů (Filandr 2007, s. 13).

V nadcházejících letech se Česká republika začala věnovat kategorii MIXED (v jednom týmu hrají ženy i muži). V roce 2000 se zúčastnila prvního Mistrovství světa v této kategorii a obsadila jedenácté místo ze čtrnácti (Filandr 2007, s. 12).

Nárůst a obliba frisbee v ČR vyústily organizováním Mistrovství Evropy klubů v Praze, kterého se účastnilo přes 50 družstev v kategoriích open, ženy, junioři a mixed.

Největší úspěchy reprezentace v kategorii Mixed přineslo vítězství z roku 2003 na Mistrovství Evropy z Francie z Fonteny le Comnte, kde jsme získali první bronzovou medaili a Spirit of the game. Což je cena fair play, která je udělena všemi týmy po skončení turnaje. Potvrzení výkonu z ME proběhlo na MS o rok později, kde jsme obsadili 6. místo (z evropských týmů, jsme byli 2. nejlepší). (National team of Ultimate 2012; Filandr 2007, s. 13)

Důkazem zlepšování úrovně našich hráčů a zvýšením hráčských základů bylo MS v roce 2007, kde jsme vyslali početnější reprezentaci v kategorii mixed, open a juniorů. Vůbec nejpočetnější reprezentaci jsme vyslali v roce 2011 do Mariboru na Slovinsku v kategoriích open, ženy, junioři a mixed. Největší dosavadní úspěch byl v roce 2007 v kategorii open 2. místo a získání spirit of the game a 5. místo v roce 2011 v kategorii open (National team of Ultimate 2012).

1.2.3 Vývoj létajícího disku

První disk už se objevil několik let před naším letopočtem, kde se využíval jako zbraň. Většinou byl vyroben z nějakého kovu či dřeva. Využití disku pro sport bylo poprvé zaznamenáno v roce 776 našeho letopočtu na starověkých Olympijských hrách ve starověkém Řecku při hodu diskem. Vývoj disku procházel postupem času změnami a v různých civilizacích se vyráběl z různých materiálů, ale pořád si zachoval tvar kruhu (Malafronte 1988, s. 41; Baccarini, s. 5 - 6).

Největší rozvoj disku probíhal až v 19. a 20. století, kdy se začaly rozvíjet různé druhy her s létajícím talířem. Ze začátku se využívalo tvaru vík od zmrzlin, pletených košíků, plechovek a podtáček od koláčů. Ovšem materiál byl ze slitin kovů, nebo z proutí, což znamenalo, že házení bylo nebezpečné pro hráče (Malafronte 1988, s. 41).

Revoluce v materiálu, která proběhla po druhé světové válce, nám přinesla mnoho objevů a jeden z nich byl právě plast. Právě po druhé světové válce v roce 1946 Waewen Francioni a Walter (Fred) Morison využili potenciál nového materiálu pro výrobu létajícího talířku a v roce 1946 Fred vytvořil náčrt prvního prototypu létajícího disku (The Whirlo Way). Z tohoto náčrtu se vytvořil první světový plastový disk. Jediné co se změnilo, bylo jméno na „Flyin Saucer“ (létající talíř). Po dlouholetém testování (charakteristika letu) a vylepšování disku (velikost, tvar, hmotnost) na jaře v roce 1948 vyrobili první prototyp strojově vytvořeného plastový disk (Flyin Soucer). Bohužel plastový materiál byl velmi tvrdý a křehký. Při velkých nárazech disku na zem docházelo k jeho rozlomení. Ovšem měsíc po výrobě prvního plastového létajícího talíře byla uzavřena smlouva s Jižní Kalifornskou plastimárnou a flyin soucer byl prodán pro Pipco Copany. Naštěstí našli pevnější materiál pro výrobu létajících talířů (Malafronte 1988, s. 41; Česká asociace létajícího disku).

Jeden z prvních velkých obchodních řetězců, který prodával disk Flying Saucer, byl Woolworth v Glendale. Ale disk se prodával velmi málo, protože zákazníci pořádně nevěděli, co mají od nové hračky očekávat. Pro lepší propagaci Fred a Warren ukázali zákazníkům vlastnosti disku v jednom z obchodů, ovšem pouze v železné kleci, kvůli ochraně zákazníků, totiž disk byl velmi tvrdý a vážil něco kolem 170 gramů. Až v roce 1953 vyrobili disk z nového měkčího polyethylenového plastu, který zaručoval bezpečnější hru (Malafronte 1988, s. 41).

V roce 1956 začal Fred Morison vyrábět a zdokonalovat svůj vlastní létající disk Pluto Plotter Flying Soucer. Jeho cílem bylo se stát jedničkou na trhu s frisbee a disk začal prodávat pod firmou American Trends. V roce 1957 Fred pojí síly se Spudem Melinem a Richem

Knerrem, což byli spoluzakladatelé firmy Wham – O. Díky této spolupráci se v témže roce vyrobilo přes 300 tisíc disků. 1958 Morison vylepšil Pluto Plotter Flying Saucer na Warren's Flying Soucer a nechal si ho patentovat. Disk byl jednoduší na ovládání, byl tenčí a po okrajích zahnutý pro velmi pohodlné uchopení během hry (Malafronte 1998, s. 57; Baccarini, s. 5 – 6, Wham-O 2012).

1959 Wham-o registruje název FRISBEE pro své látající talíře. Název frisbee pochází z rodinné pekárny na koláče, kterou založil W. R. Frisbie. Přistěhoval se do U.S.A. z Anglie a založil rodinou pekárnu Frisbee pie Copany. Právě díky těmto koláčům se jméno frisbee rozšířilo mezi širokou veřejnost. Pod koláči byli podtácky podobné nynějšímu tvaru frisbee a právě v roce 1940 si studenti z Yale s nimi házejí a volají na chytače „frisbee“. Pravděpodobně díky těmto studentům se jméno frisbee rozšířilo dál (Malafronte 1988, s. 58; Baccarini, s. 5 - 6).

K renomovaci frisbee opět došlo až v roce 1964, kdy se stal Steady Ed viceprezidentem a generálním managerem Wham - O a začal vylepšovat vlastnosti Pluto Platter. V tom samém roce vytvořil a patentoval Profesionální model Frisbee Disku, se kterým se hraje dodnes, jen s malými vylepšeními (Malafronte 1998, s. 59).

1.2.4 Hry s diskem

Disk golf

První variantou byl Tin Lid Golf, který začal hrát v západní Kanadě Ronald F. Gibson se svými přáteli. Hra se hrála na 8 jamek o průměru 4-5 stop, které byly mezi sebou vzdálené 150 stop. Hráči si počítali počet pokusů na dosažení kruhu, a kdo měl nejméně, vyhrál (Malafronte 1988, s. 40).

Ronald, kromě nové hry, také vylepšil házecí schopnosti. V kovárně svého otce vyrobil kovový kotouč a vylepšil uchopení. Ohnul okraj směrem dolů pro lepší uchopení palce (Malafronte 1988, s. 41; The history of disk golf 2011).

Inovátor formy disk golfu byl Walter A Darby z USA, který v roce 1937 získal U.S.A. patent pro jeho hru „Disk Svaliny Game“. Hrála se na čtyři jamky malé jamky, kam bylo obtížné se trefit diskem, protože se hra hrála s dvouvrstvým diskem, který byl tvořen z lehkého kovu, vlákniny a pryže. Na spodní straně byl dutý jako nynější disk, ovšem díky svému složení byl velmi nestálý v letu, což byla velká výzva pro hráče (Malafronte 1998, s. 41, The history of disk golf 2011).

Disk golf se začal velmi rozšiřovat a nepochybně se objevil v mnoha areálech vysokých škol v různé době. Mezi prvními byla v roce 1939 univerzita Harvard, kde studenti hráli disk golf s plechovým podtáckem od koláče. Jako jamky jim sloužily objekty v přírodě (Malafronte 1988, s. 41; The history of disk golf 2011).

Moderní forma disk golfu se začala hrát v 60. letech dvacátého století. Za jeho zakladatele považujeme Eda Headricka, který 1975 standardizoval a patentoval vybavení pro frisbee golf a založil asociaci Disk Golf. V roce 1979 zorganizoval první turnaj ve frisbee disk golfu a v roce 1985 proběhlo první mistrovství světa. Dnes máme více než 700 disk golfových hřišť ve 13 zemích a 12 000 členů (The history of disk golf 2011).

Double disk court

V roce 1950 se začala hrát hra Can cover tenis, která se konala na standardním tenisovém hřišti. Proti sobě stály dva týmy o dvou hráčích. Hráč s diskem se snažil umístit disk do soupeřova hřiště tak, aby protihráč nestihl zareagovat a disk chytil. Pokud disk spadl do hřiště na zem, útočící hráč měl bod, pokud disk spadl mimo hřiště a bránící hráč disk netečoval, bod získával bránící hráč. Postupem času se hra přesunovala na hřiště a do parků. Zjednodušilo se hřiště a vynechala se síť. Moderní DDC se spíše využívá jako doplňkový sport při turnajích Ultimate frisbee, nebo jako průpravná hra (Malafronte 1988, s. 45; World Flying Disc Federation).

Guts

Jednoduchá hra nabitá adrenalinem. Jde o to hodit disk takovou rychlostí, aby soupeř neměl šanci chytil disk jednou rukou. Týmy jsou proti sobě vzdáleny 14 m a mají většinou 5 hráčů.

První neoficiální guts turnaj byl v Eagle Harbol v Miami 1958, kde proti sobě soupeřila rodina Healtových a jejich kamarádi. Nicméně není to nikde zaznamenané, takže první skutečný mezinárodní Guts turnaj byl v roce 1966. Od té doby se konají pravidelně turnaje na všech velkých turnajích ve frisbee (Malafronte 1988, s. 43; Tábořský 2004, s. 68).

Ultimate frisbee

Ultimate frisbee je kolektivní sport kombinací fotbalu, ragby a basketballu. Hra byla vývojem frisbee fotbalu, který se poprvé objevil v roce 1953 na univerzitě Amherst. Hrál se servírovacím podnosem na fotbalovém hřišti. V roce 1958 Peter Schrang v 53 letech, v

Amherst Alumni News popsal pár jednoduchých pravidel frisbee fotbalu: celá hra je bezkontaktní a veškerý souboj probíhá v podstatě jen zastavením frisbee, každý tým se snaží neomezenými přihrávkami přes celé hřiště body a soupeř může získat talíř, tak že zablokuje nahrávku a nebo chytí letící disk. Další rozvoj pravidel byl v 1968, kdy studenti z Kolumbijské střední školy v Maplewood v New Jersey si určili jednoduchá pravidla pro hru, kterou nazvali Ultimate frisbee. V následujícím roce zde proběhl první zápas v Ultimate mezi školními novinami a školní radou. První zápas lépe dopadl pro noviny, které porazily školní radu 11:7. Hra se hrála s diskem Wham-O's Master, což byl plastový disk (Malafronte 1988, s. 41; Filandr 2007, s. 12, World Flying Disc Federation).

V roce 1969 získala tato nová hra na popularitě a roku 1970 Buzzy Hellring napsal první verzi pravidel pro Ultimate frisbee. V tom samém roce se uskutečnil první mezi středoškolský zápas mezi vítězným CHSVFT a poraženým Millburnem 43:10. Ultimate bylo populárnější čím dál víc, až se dostalo také na univerzity, kde byl odehrán první mezi univerzitní zápas roku 1972 mezi Rutgers a Princetonem. Na zápasu bylo okolo 1000 diváků a o zápasu bylo zmíněno v New York Times a v ABC's Wide World of Sports (Malafronte 1988, s. 41; Filandr 2007, s. 12; World Flying Disc Federation).

Ultimate se začalo dostávat do podvědomí široké veřejnosti a získávalo na popularitě. V roce 1979 byla založena asociace hráčů Ultimate (UPA). Nyní sčítá kolem 10 000 členů z 35 států. 1983 se uskutečnilo první mistrovství světa v Ultimate frisbee v Gothenburgu ve Švédsku a 1989 proběhlo první mistrovství světa klubů. V roce 1991 se objevilo poprvé Ultimate v Česku a 1993 jsme se účastnili MS v Colchestru v Anglii (Malafronte 1988, s. 41; Filandr 2007, s. 12; Baccarini 2007, s.8-9; Česká asociace létajícího disku; World Flying Disc Federation).

1.3 Pravidla Ultimate frisbee

Veškerá informace pochází z oficiálních pravidel Ultimate frisbee (WFDF Pravidla Ultimate 2008).

1.3.1 Úvod

Ultimate je mladá kolektivní hra, kde proti sobě stojí dva týmy po sedmi hráčích. Zápas se hraje na půlku šířky fotbalového hřiště s dvěma skórovacími zónami. Ve kterých mají týmy za úkol chytit disk pomocí nahrávek, aniž by jim disk spadl na zem a aniž by s ním chodili či skákali. Pokud dojde k špatné přihrávce, dochází k turnoveru. Soupeř získává disk a může zase on útočit. Hra je založena na duchu fair-play, proto se hraje bez rozhodčího a hráči

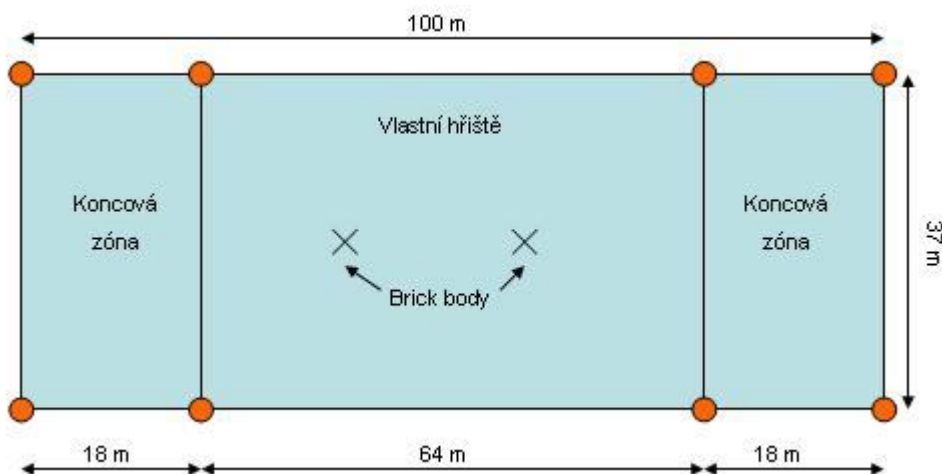
si určují přestupky proti pravidlům sami, proto je důležité znát pravidla. Tým pro největšího ducha fair-play získává ocenění od všech týmů „Spirit of the game“. Konec hry nastává, pokud jeden z týmů dosáhl 17 bodů, takže hra není nijak časově omezena, ovšem většinou trvá něco kolem 100 minut.

1.3.2 Spirit of the game

Ocenění, které se dává týmu, který nejvíce dbal na dodržování pravidel, mluvil pravdu, rozhodoval se spravedlivě a objektivně a mluvil slušně. Dále se choval k soupeři jako ke svému kamarádovi. Představil se, podal si se soupeřem ruku, neřval na něj vulgární či urážlivé pokřiky, nesnažil se soupeře provokovat a uznal soupeřovu hru a pogrataloval k případnému vítězství.

1.3.3 Hřiště

Většinou se hraje na půlce šířky fotbalového hřiště, které by mělo být 100 metrů dlouhé a 37 metrů široké. Hrací plocha je rozdělena do tří částí na hřiště (64 x 37 m) a na dvě koncové zóny (18 x 37 m), které jsou ohraničeny obvodovými čarami. Rohy všech částí hřiště by měli být viditelně označeny například kužely. V samotném hřišti se ještě nacházejí dva brick body vzdálené 20 metrů od koncové čáry.



Obr. 1. Hřiště na Ultimate frisbee (zdroj: vlastní)

1.3.4 Vybavení

Ke hře účastníci potřebují létající disk schválený WFDF, dále pak vhodné oblečení: kraťasy či dlouhé kalhoty, doporučují se kopačky a společný dres rozdílný než soupeřů.



Obr. 2. Disk na Ultimate frisbee (zdroj: vlastní)

1.3.5 Hrací doba

Hra není nijak časově omezena. Konec hry nastává, když jeden z týmů dosáhne 17 bodů. Skládá se ze dvou poločasů, kdy poločas začíná, když jeden z týmů získá devět bodů. Poločasová pauza trvá dvacet minut a poté nastává výhoz týmu, který naposledy skóroval.

1.3.6 Hra

Ve hře dochází k několika situacím: zahájení, k vyhození disku mimo hrací plochu či zachycení disku mimo hrací plochu (aut), počítání, checkování hry (pozastavení hry), turnover (změny držení disku) a skórování.

1.3.7 Zahájení

Na samotném začátku se kapitáni dohodnou losem, který z týmů bude mít první útok a který si může vybrat stranu.

Poté dochází k výhozu. Tím je zahájen první poločas. Při výhozu musí obránci stát na koncové čáře a útočníci na základní, přičemž nesmí měnit svoji pozici a zdvihnutím ruky signalizují, že jsou připraveni a obránce může vyhodit disk do hřiště. Útočící tým sebere nebo zachytí disk a začíná útok z místa zachycení, ovšem pokud k tomu dojde ve hřišti, když dojde

k vyhození disku mimo hřiště a útočník se disku před tím nedotkne. Pokračuje se z místa nejbližšího poslednímu opuštění disku z hřiště nebo z brick bodu.

1.3.8 Vložení disku do hry

Situace nastává po autu, checku a turnoveru, kdy disk opustí hrací plochu. Po autu a turnoveru hráč rozehrává okamžitě po zvednutí disku. Avšak házející hráč musí stát pivotovací nohou ve hřišti. Když nastane check, disk se vrátí do hry až po vyřešení dané situace, kvůli které proběhl check.

1.3.9 Počítání (markrování)

Obránce, který hlídá útočníka s diskem, se automaticky stává markerem a může počítat zdržování po zvolání „stalling“. Počítá se od jedné do desíti, kdy mezi jednotlivými čísly musí být vteřinová mezera. Marker musí čísla říkat tak nahlas, aby je obránce slyšel, a musí být maximálně tři metry od útočníka, jinak je počítání neplatné a může počítat znova. Když obránce řekne číslo deset, nastává turnover.

1.3.10 Check

Po faulu, oddechovém času, sporu o disk, porušení pravidel, zranění se většinou zastavuje hra a opět začíná až po checku. Při této situaci by se měli všichni vrátit na svá místa, kde stáli v době přerušení hry. Pokud došlo k přerušení hry při letu disku, disk se vrátí poslednímu házeči a ostatní hráči se vrátí opět na místa před odhodem. Disk se vrátí opět do hry při zvolání „disk in“.

1.3.11 Auty

Zachycení či vyhození disku mimo hrací pole se označuje za aut a nastává turnover, za aut se počítá i dotek postraních či koncových čar, ale i zde je několik výjimek, pokud hráč doběhne do autu, po chycení disku setrvačností, může rozehrávat z okraje hřiště nebo pokud se disk dostane v letu mimo hřiště a opět přiletí zpět či hráč vyskočí z hřiště do autu, kde v letu zachytí disk, který následně stačí ještě odehrát, než dopadne na zem, pokračuje se ve hře, jako by se nic nestalo. Pokud dojde k autu vyhozením disku, vrací se do hry v místě, kde opustil hrací plochu.

1.3.12 Chytání a postavení

Chycením disku se rozumí mít disk pevně v rukou. Pokud útočící hráč disk pevně nedrží a vypadne mu na zem, dochází k turnoveru, a to i v případě, že mu v tom napomohl kontakt se zemí či spoluhráčem nebo protihráčem, který se pohyboval v souladu s pravidly. Pokud disk chytí obě strany, vždy se disk nechá útočníkovi. Ten, kdo chytí disk, se automaticky stane házečem. Disk nesmí podat někomu jinému.

Pokud chytající hráč stojí v autu nebo chytil disk ve vzduchu a dopadl do autu, je to aut a chycení je neplatné a nastává turnover.

1.3.13 Turnover

Situace, kdy dochází ke změně držení disku. Z útočícího týmu se stává bránící. Ten nastává po nekontestovaném faulu, chycení či sražení disku obráncem, předání disku mezi útočníky, obránce dopočítal do desíti, disk se dotkl země nebo vyletěl mimo hřiště či házeč si narazí disk o jiného hráče. Po turnoveru se disk rozehrává z místa prohřešku a pokračuje se plynule ve hře, pokud nedošlo k checku.

1.3.14 Skórování

Důležité pro průběh hry. Tým získá bod, pokud chytí přihrávku, která proběhla v rámci pravidel ve skórovacím území a nedotýká se postranních čar.

1.3.15 Fauly

Máme útočné i obranné, ale u obou je stejný princip. Jde o nepovolený kontakt mezi hráči. Musí se vyhnout jakémukoliv střetu s protihráčem a musí dbát na jeho prostorové zóny, které jsou i nad hráčem.

Pokud dojde k faulu, a je uznán, dochází k turnoveru, pokud je kontestován, disk se vrací na místo, odkud byl vyhozen a po zvolání disk in hra opět začíná.

1.3.16 Přestupky

Jde o provinění proti pravidlům, kromě faulů. Především se jedná o kroky, chyby markera nebo pick. Dojde-li k jednomu z těchto provinění, protihráč nahlásí „přestupek“ a ten je posléze uznán a nebo kontestován. Ovšem nedochází k turnoveru.

Nejběžnější jsou kroky. Dochází k nim, když si hráč neuvědomí, odkud disk vyletěl mimo hrací plochu a pochoduje s diskem na špatné místo nebo při odhodu či pokusu o odhod

zvedl pivotovací nohu. Pokud se hráč takto proviní, disk se vrací na místo, odkud měl být správně rozehrán nebo na místo před odhodem.

Chyby v markování spočívají v rychlém počítání, obkročení pivotovací nohy je příliš blízko útočícímu hráči nebo ovine hráč tak, že mu úplně znemožní odhod talíře.

K Picku dochází při znemožnění obránci přiblížit se k útočnickovi, kterého aktivně brání.

1.3.17 Oddechové časy

Kterýkoliv tým může nahlásit time po bodu a před následujícím výhozem, a to vytvořením paží písmena „T“. Nebo ho může nahlásit hráč s vytvořeným pilotovacím bodem, ovšem potom nesmí žádný tým vystřídat a rozehrává se ze stejného místa jako před timem a útočníci se mohou libovolně rozmístit a poté jsou obsazeni obránci. Oddechový čas pak trvá dvě minuty.

1.3.18 Přerušení hry

Nastává po zdravotních nebo technických problémech. Dojde-li ke zranění, tak samotný poškozený nebo jeho spoluhráč nahlásí „zranění“ a hra se okamžitě přeruší a je-li potřeba zraněného hráče vystřídat, tak dojde k onomu vystřídání. (Filandr 2007, s. 142)

Technické přerušení nastává při záležitostech, které mohou ohrozit hráče. Jedná se například o prasklý disk, prohnutý disk či jinak zdeformovaný nebo výskyt nebezpečných věcí na hracím hřišti.

1.4 Ostatní hry s frisbee

1.4.1 Double disk court

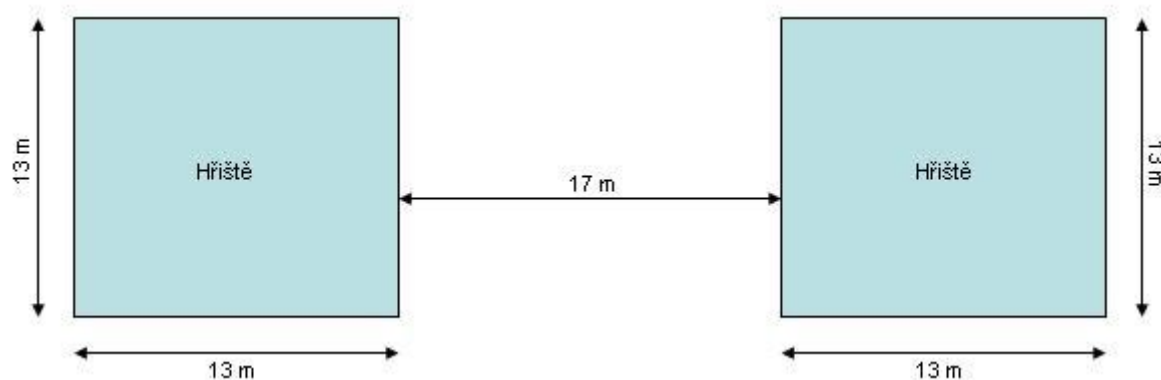
Kolektivní i individuální hra pro jednoho či více hráčů se dvěma disky. Hra trochu připomíná tenis bez sítě. Hřiště se skládá ze dvou stejných čtverců (13x13m), které jsou od sebe vzdáleny 17 m. Hra začíná rozhozem mezi dvěma kapitány. Vítěz si může vybrat mezi polem a zahájením zápasu. Před samotným startem zápasu musí podávající hráči zaujmout místo a v něm minimálně 3 sec. zůstat. Po odpočítání startu závodu podavači vyhazují disk na soupeře. (Filandr 2007, s. 91, Kupr aj. 2010, s. 24-25; Tábořský 2004, s. 70-71, Frisbee.cz - kde létat je tak snadné)



Obr. 3: Disky na DDC (zdroj: vlastní)

Za úkol mají dostat disk do soupeřova hřiště tak, aby se disk úplně zastavil na protihráčově poli nebo aby protihráč oba disky chytil najednou. Pokud chytající hráč disk nechytí a disk spadne do hřiště, je to bod pro protihráče. Jestliže se disku nedotkne a disk vyletí mimo hřiště, získává bod chytající hráč (tým). Když dojde k tomu, že jeden tým bude současně držet oba disky, házející tým získá 2 body, to samé platí při chycení jednoho disku oběma hráči, dochází k takzvanému „dvojáku“. Hráči, který se chystá odhodit disk, má disk v ruce, nesmí se s ním pohybovat. Následný provedený hod musí být takový, aby při dopadu na zem přistál pod úhlem menším než 30°. (Filandr 2007, s. 91, Kupr aj. 2010, s. 24-25; Tábořský 2004, s. 70-71, Frisbee.cz - kde létat je tak snadné)

Při jakémkoliv bodu dochází k zastavení hry a pokračuje se dalším podáním. Hra se hraje na jeden či více vítězných setů. Jeden set se hraje do 21. (Filandr 2007, s. 91, Kupr aj. 2010, s. 24-25; Tábořský 2004, s. 70-71, Frisbee.cz - kde létat je tak snadné)



Obr. 4. Hřiště na DDC (zdroj: vlastní)

1.4.2 Guts

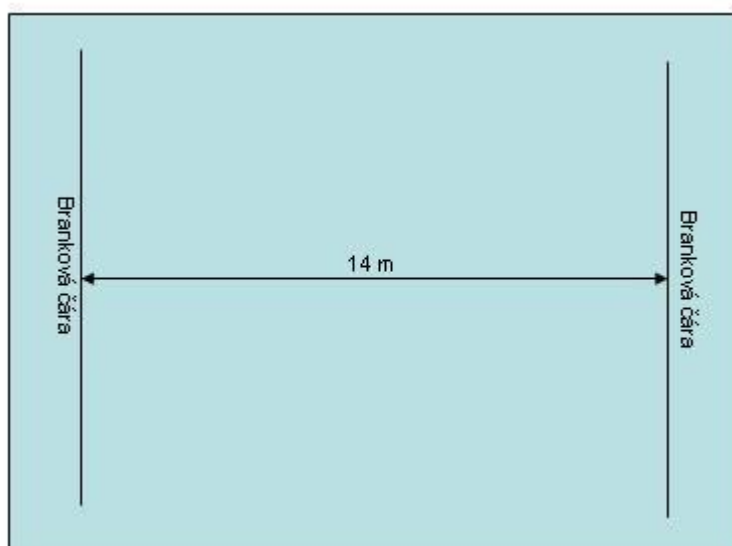
Jednoduchá kolektivní hra na plná adrenalinu. Proti sobě stojí dvě družstva. Tým se může skládat z jakéhokoli počtu lidí, protože velikost brankové zóny není nijak ohraničena, ovšem většinou je družstvo pětičlenné. Úkolem družstva je hodit správně a tak šikově disk, aby soupeř neměl šanci disk uchopit jednou rukou. Většinou to je nízká prudká nahrávka. Zápas se hraje do vítězných 21 bodů, kdy rozdíl bodů musí být minimálně dvoubodový.



Obr. 5. Disk na Guts (zdroj: vlastní)

Zápas začíná rozlosováním kapitánů, kdo provede první výhoz nebo kdo bude mít jakou stranu. Výhoz provede pouze jeden hráč, který ho musí provést před základní čarou. Musí trefit brankovou zónu, která je tvořena obránci stojícími právě na ní. Pokud provede špatný hod (hod mimo zónu), či obránce šlápne na základní čáru, je to bod pro obránce, pokud provede správný hod a obránci nechytí disk, bod získává útočník.

Při chytání disku je povoleno, aby se ho obránci několikrát dotkli či zpomalili a následně ho pak chytli. Ovšem hráč, který disk chytí, musí být hráč házející, pokud se při chytání nijak nezranil. Ve hře je povoleno střídání, kdykoliv jeden z týmů získá 11 bodů nebo dojde ke zranění. Při finálových nebo semifinálových zápasech by měl na zápas dohlížet pozorovatel, který by měl hlídat případné rozpory. (Filandr 2007, s. 75; Kupr aj. 2010, s. 21; Tábořský 2004, s. 68)



Obr. 6. Hřiště na Guts (zdroj: vlastní)

1.4.3 Disk golf

Jedna ze starších disciplín frisbee. Jedná se o individuální sport, kde každý závodí sám za sebe. Podobá se dnes všem známému golfu, akorát se nehraje s holí a míčkem, ale pouze s diskem, který je menší než disk na Ultimate. Průměr má mezi 7 – 15 cm a výšku 2,5 cm. Tak jako v golfu se používají různé hole, zde se taky používají různé disky, většinou se liší ve velikosti disku a jeho vlastnostech v letu.

Cílem je dostat disk do speciálního koše, a to s co nejmenším počtem hodů. Disk golf se může hrát na golfových hřištích s tím rozdílem, že se nad důlky dají koše nebo kdekoliv v parku či někde na volném prostředí. Pro začínající hráče stačí místo koše pouze předem stanovený strom, do kterého se mají trefit. Vítězí ten hráč, který absolvuje všechny koše s co nejmenším počtem hodů (Filandr 2007, s. 61).

1.5 Věkové zvláštnosti dětí

Na druhý stupeň základních škol chodí děti ve věku 11 – 15, což je charakteristické pro konec mladšího školního věku (6-11) a pro průběh staršího školního věku (12-15 let), kterému se budeme věnovat, protože zasahuje nejvíce určené skupiny (Dovalil 1988, s. 12 – 13; Příhoda 1977, s. 312).

1.5.1 Starší školní věk

U dítěte dochází k tělesnému a duševnímu dozrávání. U tělesného dochází u dítěte k rychlému vývoji vnitřního prostředí organismu. Ukončuje se růst mozku a dále už jen dozrává. Rozvíjí se nervový systém pro zvládnutí složitějších koordinačních pohybů. Dítě se mění poměrně během krátké doby. Získává na váze a na výšce těla, dochází k přírůstku svalové hmoty. Dítě pohlavně dospívá.. Díky tomu, že tohle všechno proběhne během krátké doby, dochází k diskordinaci, disharomii pohybových činností. U jedinců stejného věku můžou být velké rozdíly (Dovalil 1988, 12 – 13; Příhoda 1977, s. 313 - 326).

Dítě se vyvíjí také duševně. Zařazuje se do společnosti. Stává se členem různých organizací, navštěvuje kroužky, schází se s kamarády, či chodí do nějakého sportovního klubu. Snaží se prosazovat svůj vlastní názor, dokáže se kriticky zhodnotit, lépe se soustředí na práci. Snaží se být samostatný. To může vést k vyhledávání činností, které by je bavily a nejvíce se v nich uplatnili. Mezi tyto činnosti můžeme zařadit sport. Díky kterému můžeme děti nenásilně vychovávat (Dovalil 1988, s. 12 - 13).

1.5.2 Vliv trenéra na dítě

V prvořadém případě by měl být trenér vzorem pro děti. Ve starším školním věku se děti snaží napodobovat dospělé a tím i to co dělají, když trenér například bude kouřit. Děti to nebudou považovat za špatnou věc a kouřit budou taky. Budou si myslet, když kouří trenér, tak asi není nic špatného. Tak to platí i při dodržování pravidel. Při jakékoliv kolektivní hře by měl trenér dbát na dodržování pravidel a případně prohřešky řešit hromadně s dětmi (Dovalil 1988, s. 12 - 13).

Při kolektivních hrách by měl vyzdvihovat, chválit spolupráci v kolektivu a ne individuální úspěchy. Nikdy v týmové hře nevyhrál jedinec, ale celý tým.

Trenér by měl upravovat zátěž, tak aby byla snesitelná pro všechny, aby u některých jedinců nedocházelo k vyčerpání.

Nakonec by měl trenér podporovat i ostatní zájmy, ne pouze ten jeho sport (Dovalil 1988, s. 12 - 13).

1.6 Vhodnost Ultimate Frisbee pro děti na 2. stupni základních škol

Proč zařadit Ultimate frisbee mezi sporty v tělesné výchově? Důvodů je několik. Jedná se kolektivní sport, který má v sobě prvky hned několika dalších sportů. Jako například: Ragby, fotbal, házená, či basketbal. Je fyzicky náročný a rozvíjí v dětech vytrvalost, rychlost, postřeh, či sílu. Snaží se i děti vychovávat a to ctěním a dodržováním pravidel. Tím může Ultimate frisbee konkurovat ostatním kolektivním sportům vyučovaných na základních školách (Dovalil 1988, s. 12 – 13; Filandr, s. 56).

Dětem na druhém stupni dochází v krátkém časovém úspěchu k velkým změnám organismu. Dochází k rychlému růstu, k osifikaci kostí a nabrání svalové hmoty a tím i dochází k diskoordinaci a disharmonii pohybů. Pomocí tréninku, tyto problémy můžeme snížit a to pomocí hry Ultimate frisbee. Hráči musejí provádět několik pohybů dohromady a soustředit se na více věcí dohromady, to rozvíjí jejich postřeh a pomáhá snížit diskoordinační pohyby. Pro uvolňování od spoluhráčů a chytání disků, hráči potřebují výbušnost a rychlost a také vytrvalost. Při nahrávání a chytání potřebují mít dobrou orientaci v prostoru a dobrý postřeh, proto Ultimate frisbee je jedním z nejvšestrannějších sportů (Dovalil 1988, s. 12 – 13; Filandr, s. 56; Booth, s. 2 - 8).

Ve starším školním věku dítě prosazuje svoje názory, dokáže se kriticky posoudit a zařazuje se do společnosti. Ve hře panují myšlenky „spirit of the game“, což hra fair play a sportovního chování. Tímto můžeme dítě nenásilně vychovávat, aniž by o tom tušilo. Ve hře není žádný rozhodčí, proto se o správný chod hry starají sami hráči. Když dojde k faulu nebo provinění, musí hráči sami od sebe zastavit hru a sdělit, co se stalo, popřípadě vysvětlit, proč se tak stalo a čemu by se měl provinilec vyvarovat. Každý hráč má zodpovědnost za správný chod hry (Dovalil 1988, s. 12 – 13; Filandr, s. 56; Booth, s. 2 - 8).

Ultimate frisbee je kolektivní hra, proto je založena na spolupráci hráčů. Děti nemůžou spoléhat sami na sebe, ale musejí důvěřovat i ostatním. Musejí se dohodnout na společné taktice, aby dosáhli dobrých výsledků (Dovalil 1988, s. 12 – 13; Filandr, s. 56; Booth, s. 2 - 8).

1.7 Zkušenosti z praxe

Při vedení a organizování letních sportovních táborů pro děti byla možnost vyzkoušet vhodnost Ultimate frisbee na děti staršího školního věku.

Metodika a průpravná cvičení byla vyzkoušena na dětech ve věku 10 – 15 let. Vždy bylo pracováno se skupinkou, která sčítala 10 – 16 dětí, které byly rozděleny dle sportovní vyspělosti. V tréninku bylo postupováno od nejjednoduššího nácviku po složitější.

Nejprve jsem se zaměřil na nácvik chytání a házení a poté na jednotlivé herní situace. Průpravné cvičení jsem upravoval, pracoval jsem s nimi, tak aby byly zvládnutelné pro sportovnější i méně sportovnější děti. Protože jsem pozoroval větší rozdíly u dětí, který se věnovaly každý týden nějakému sportu, než u dětí, který se sportu nevěnovaly, tak často.

2 Cíle bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu s průpravnými cvičeními ke hře Ultimate frisbee pro učitele 2. stupně základních škol.

2.1 Dílčí cíle

- Charakterizovat Ultimate frisbee, včetně historie a ostatních her s frisbee spojenými.
- Sběr průpravných cvičení z praxe a z publikací.
- Vytvoření metodického materiálu pro učitele 2. stupně základních škol.

3 Praktická část

3.1 Základní frisbee dovednosti

3.1.1 Charakteristika

Frisbee dovednosti jsou činnosti, které hráč potřebuje ke správnému a rychlému provedení dané situace, která nastane při hře, ale i při tréninku. Pro zlepšení těchto činností používáme jednotlivé opakované tréninkové cvičení. Ovšem s tím, že se snažíme jednotlivé cviky obměňovat a také stěžovat, aby docházelo k výkonnostnímu růstu hráčů a aby trénovali rádi, ne z povinnosti, protože při správné motivaci dochází k lepším výsledkům.

Musíme si uvědomit, že Ultimate frisbee dovednosti jsou podstatné pro celkové využití hry. Ovšem při výuce tělesné výchovy nebudeme mít nikdo dostatek času, především kvůli omezené časové dotaci, aby děti zvládly všechny dovednosti. Proto úkolem bylo se zaměřit se na výuku základních Ultimate frisbee dovedností tak, aby děti byly schopny si hru zahrát aspoň na nejnižší úrovni.

3.1.2 Základní principy házení

Všechny hody, které hráč Ultimate chce, či potřebuje zvládnout, tak musí ovládat tyto dovednosti: být psychicky připravený, umět správně disk uchopit a následně hodit. Všechny tyto tři předpoklady jsou důležité pro zvládnutí jednoduchých hodů. K pochopení správného hodu je také nutné znát teorii, proto je dobré, aby se začínající hráč nejprve seznámil s teorií předtím, než začne zkoušet házení v akci.

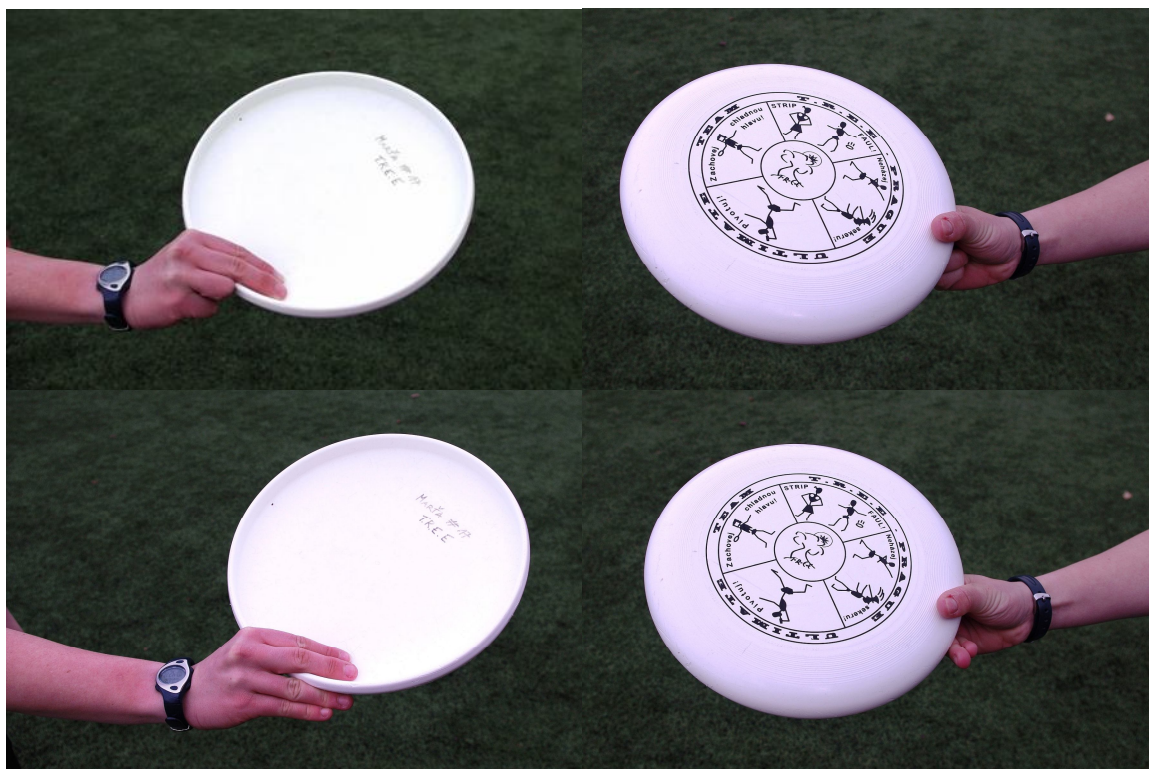
Správný hod je ten, co je dobře technicky provedený, směřuje na házeče mezi úroveň krku a pánve a kvůli kterému házeč nemusí zpomalovat v nabíhání nebo skákat. Ovšem ve hře dochází k situacím, kdy je potřeba hodit disk jakkoliv.

Forhand

Hod, který je u začínajících hráčů velmi neoblíbený a hrají pouze backhandem, protože je zdánlivě jednodušší, nevyžaduje takovou práci zápěstí. Hra pouze jedním stylem hodu je však velmi zranitelná a pro obránce předvídatelná. Podobné je to například u fotbalu, když hráč využívá pouze jednu nohu. Pro dobré prohození obránce potřebujeme znát oba druhy hodů. Někdy, když hráč zvládne forehand, tak úplně zanevře na backhand, což je stejně špatné, jako když uměl před tím jen backhand.

Držení

Uchycení forehandu může být obtížné. Někdy se tomuto držení říká dvojprstové držení, protože disk je podpírán zevnitř disku ukazováčkem a prostředníčkem, který je opřen o okraj disku a předává poslední impuls k rotaci. Palec tlačí na horní část disku tak, aby uchopil okraj disku, zbylé dva prsty jsou natažené nebo skrčené v dlani podle toho, co je pro házejícího pohodlnější. (Both 2008, s. 22; Filandr 2007, s. 26; Parinella aj. 2004, s. 12)



Obr. 7. Forehandové držení, nahoře s prsty ve dlani, dole s nataženými prsty (zdroj: vlastní)

Postoj

Správný hod se odvíjí od postavení těla. Pro praváky platí následující, pro leváky je to opačná noha (ruka). Házející stojí čelem k cíli ve stoji rozkročném s váhou na pravé noze, která je mírně unožená a pokrčená. Což je takzvaný „střehový postoj“. (Both 2008, s. 22)

Provedení odhodu

Disk je uchopen v pravé ruce. Loket je mírně pokrčený v úrovni pasu. Snažíme se disk držet mírně dozadu směrem od těla vodorovně nebo mírně nakloněně s rovinou země. Poté přeneseme ruku dozadu a začne se přenášet vpřed.

Nejprve dochází k pohybu v loktu, poté následuje švih zápěstí a vypuštění disku. Po vypuštění disku dlaň ruky směřuje směrem k obloze.



Obr. 8. Forehandový postoj (zdroj: vlastní)



Obr. 9. Odhod při forehandu (zdroj: vlastní)

Nácvik

Při prvotním nácviku nejprve uvádíme disk do pohybu pomocí zápěstí a disk nijak neklopíme, sic hody nebudou tak daleké, ale naučíme se, jak správně vypouštět disk.

Po zvládnutí zapojíme i loket. Dále pak můžeme vyzkoušet sklopení disku. Podle náklonu disku a letu dělíme hody na přímý, zatočený a podtočený forehand. Zatočený hod se provádí dále od těla a vnější hrana je zvýšená. Podtočený hod se zas provádí více u těla a vnější hrana je sklopená. Oba dva hody vypouštíme směrem vzhůru. Dochází k točenému hodu, který k chytači letí v oblouku. Výšku letu hodu můžeme ovlivnit sklopením přední hrany. Při zvýšení dochází k vysokému letu a při snížení k letu nízkému, směřujícímu k zemi.

Chyby při forehandu

Nejčastější chyby, ke kterým dochází, jsou: uvolnění pivotovací nohy, nepokrčení nohy a nepřenesení váhy na ni, nestání proti cíli, špatné uchopení, provedení pohybu a špatný sklon disku.

Tab. 1: Chyby při špatném sklonu, nebo uchopení disku při forehandu (Both 2008, s. 22)

Disk letí nad hlavu přijímacího hráče.	Snížení přední hrany disku.
Disk letí před přijímacího hráče na zem.	Zvýšení přední hrany disku.
Disk dopadne na zem a kutálí se.	Přestat házet disk jako balon a ujistíme se, že dlaň ruky směřuje směrem vzhůru, po uvolnění disku.
Disk se netočí.	Uchytit disk pevněji, správně a udržovat to během odhodu.
Disk lítá k jedné straně.	Nastavit úhel výhozu a zkoušet zvýšení či snížení vnější hrany.

Backhand

Nejčastější hod, který můžeme pozorovat v televizi, ve filmech či reklamách nebo při házení u vody či v parcích. Ale házet backhand správně, zejména při Ultimate je velmi obtížné. Z hráče, který zvládne všechny aspekty backhandu, se stává velmi účinný útočník.

Držení

Stačí si představit, že si s někým podáváte ruku, tak místo druhé ruky použijte disk. Palec by měl být na horní straně disku a dotýkat se vnějšího okraje. Ostatní prsty by měly objímat hranu disku. Hlavně palec by neměl směřovat ke středu disku a ostatní prsty by neměli být rozevřené. Pro nováčky může být toto uchopení nepohodlné ale pak se stane jejich nejoblíbenějším hodem (Both 2008, s.15; Filandr, s.21; Parinella aj. 2004, s.14).



Obr. 10. Backhandové držení (zdroj: vlastní)

Postoj

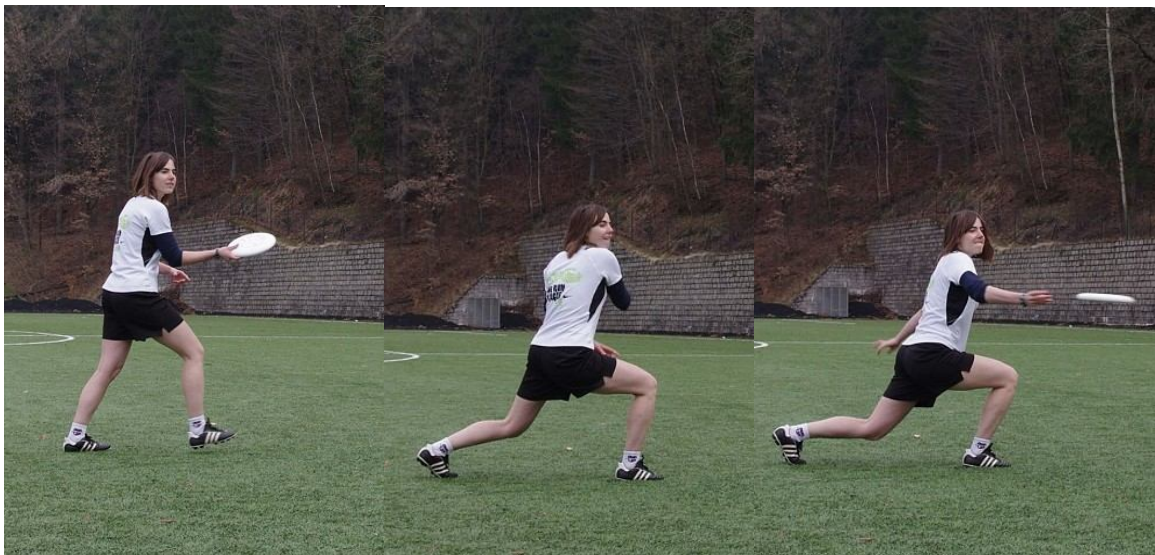
Opět zde záleží na postavení těla. Házeč stojí kolmo proti chytači, praváci pravým ramenem vpředu. Stoj je mírně rozkročný, pokrčený v kolenou. Pravá noha směřuje mírně vpřed. Disk držíme rovnoběžně se zemí. (Both 2008, s.16)

Provedení odhodu

Při odhodu přeneseme váhu na pravou nohu. Disk uchopíme do pravé ruky. Loket a zápěstí ohneme směrem k tělu. Trup mírně vytočíme od chytače. Poté dochází k rotaci trupu, narovnání loktu a ohýbání zápěstí směrem k cíli. Těsně před puštěním disku urychlíme pohyb v loktu a v zápěstí. Po vypuštění ruka směřuje k přijímajícímu hráči, na kterého se během hodu díváme.



Obr. 11. Postoj při backhandu (zdroj: vlastní)



Obr. 12. Fáze odhodu forehandu (zdroj: vlastní)

Nácvik

Při nácviku nejdříve zkusíme švih bez disku, poté si vezmeme disk a začínáme pouze se švihem v zápěstí tak, abychom se naučili dávat disku co největší rotaci. Opět disk nepoletí moc daleko, ale nyní je důležitá rotace. Při zvládnutí odhodu jen v zápěstí přidáme celý pohyb trupu a ruky. Opět poté můžeme zapojit i náklon disku při hodu. Dopomůže nám k takzvaným „banánům“ tzn. hodům točeným, což je hod, který letí k chytači obloukem. Jako u forehandu máme hod podtočený, zatočený a přímý. Přímý používáme u základního nácviku hodu a disk je rovnoběžný se zemí. Při zatočeném hodu máme paži dále od těla a vnější hrana disku je zvýšená. U podtočeného hodu je paže blíže k tělu a vnější hrana je snížena. Výšku letu ovlivníme jako u forehandu sklopením přední hrany. (Both 2008, s. 23, Filandr 2007, s. 20)

Nejčastější chyby při backhandu

Nejčastější chyby jsou podobné jako u forehandu. Dochází k zvedání pivotovací nohy (kroky), špatnému postoji, držení, provedení odhodu a sklonu disku.

Tab. 2: Chyby při špatném sklonu, nebo uchopení disku při backhandu (Both 2008, s. 18)

Chyby	Řešení
Disk letí nad hlavu přijímacího hráče.	Snížíme přední hranu disku.
Disk letí před přijímacího hráče na zem	Zvýšíme přední hranu disku.
Disk se netočí	Uchytíme disk pevněji, správně a udržujeme plynulé odhození.
Disk neletí v rovné poloze.	Udržujeme disk v rovnoměrně při vypuštění, po celou dobu švihů.
Disk nemá rychlost.	Ujistí se, že nestojíme tváří k chytači. Udržuj kolmý postoj vzhledem k chytači. Váha by se nám měla přenést dopředu až při úplném závěru našeho vypuštění disku.
Disk vždycky létá k jedné straně.	Nastavíme úhel výhozu a zkusíme zvýšení či snížení vnější hrany.

Kladivo

Poslední druh hodu, který se využívají při Ultimate frisbee, je kladivo nebo někdy můžeme slyšet over. To proto, že na rozdíl od backhandu a forehandu se hází přes hlavu a disk se otáčí vzhůru nohama v průběhu letu, tím letí rychleji k zemi, protože na něj nepůsobí tak velká vztlaková síla. Ve hře ho moc často nevidíme, protože není tolik bezpečný jako backhand nebo forehand. Přesto je kladivo ideální hod pro zdolání obrany markera, protože obránce si při bránění nejvíce hlídá spodní hody.

Držení

Držení je stejné jako držení forehandové. Ukazováček s prsteníčkem tlačíme na vnitřní okraj disku. Palec tlačíme na horní vnější okraj a zbylé dva prsty jsou natažené vedle disku nebo skrčené v dlani. Možná jediný rozdíl je, že uchycení není tak pevné jako při forehandu. Ale zas nesmí být tak volné, aby nedošlo k předčasnému puštění disku. (Both 2008, s. 20)



Obr. 13. Držení při kladivu nebo sekeře (zdroj: vlastní)

Postoj

Při kladivu provádíme podobný pohyb, jako při podání v tenisu. Začínáme v postoji roznožném, mírně pokrčeném, čelem k příjemci disku. Praváci provádějí upažení povíš ruky s diskem. Pokrčení v lokti tak, aby disk byl nad hlavou házejícího.

Provedení odhodu

Při hodu dochází k tomu, že pravá noha se zanoží. Přeneseme na ní váhu. Trup těla jde do malého záklonu. Celou horní končetinu ohýbáme směrem dozadu. Poté nastává švih trupu, loktu a poté zápěstí. Disk vypouštíme pomalu kolmo nebo mírně naklopený vnější hranou doleva a hod by měl směřovat směrem vzhůru pod úhlem 45° . (Parinella aj. 2004, s. 18)



Obr. 14. Fáze odhodu kladiva (zdroj: vlastní)

Sekera

Ve hře se můžeme také potkat se sekerou. Tento hod je prováděn stejně jako over, akorát s tím rozdílem, že disk mírně naklápíme nad hlavou na druhou stranu. Pro praváky na pravou.

Ovšem sekera se používá velmi zřídka a většinou jen na malé vzdálenosti, protože je obtížné ji chytit. Disk totiž letí celou dobu kolmo na zem.

Nácvik

Při nácviku kladiva či sekery je důležité nejprve ovládat forehand. Poté můžeme postupovat jako u ostatních cviků. Nejprve zkusíme pouze švihem v zápěstí a až po zvládnutí přidáme zbytek.

Nejčastější chyby při kladivu

Chyby u kladiva jsou většinou způsobeny špatným postojem, provedením odhodu, držením a sklonem disku. Zřídka dochází k zvednutí pivotovací nohy, protože nedochází k velkému pohybu nepivotující nohy. (Both 2008, s.23, Filandr 2007, s. 33)

Tab. 3: Chyby při špatném sklonu, nebo uchopení disku při kladivu (Both 2008, s. 23)

Disk letí nad hlavu přijímacího hráče.	Zamíříme níž. Pustíme později disk a snížíme sílu hodu. Ujistíme se, že disk nepouštíme v horizontální rovině.
Disk letí před přijímacího hráče na zem.	Zamíříme výš. Švihněme více s diskem. Ujistíme se, že nepouštíme disk příliš vertikálně. Zamíříme hod vzhůru a ne dopředu.
Disk letí daleko od chytače.	Zamíříme více na levou stranu od příjemce.
Disk letí velmi málo.	Musíme více trénovat. Zrychlovat svůj švih. Pokusíme se zaměřit na správné držení těla.

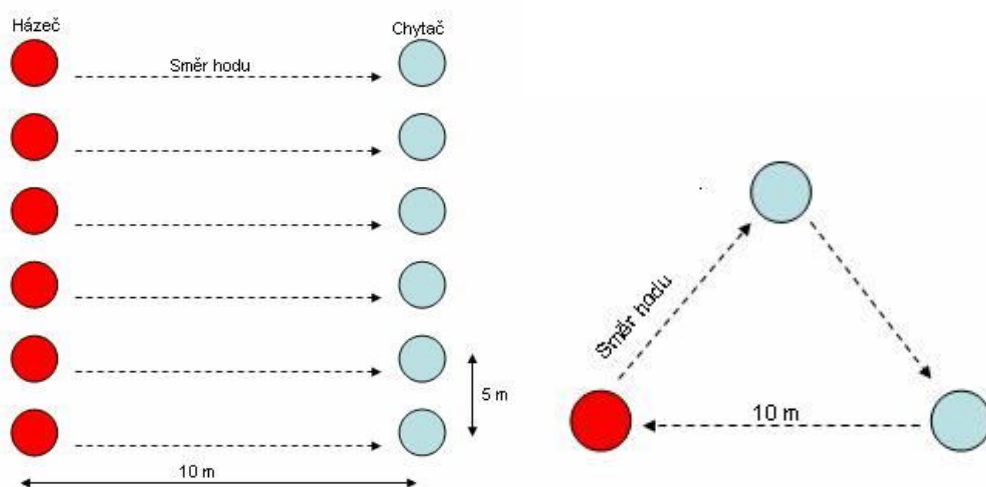
Nácvik házení.

Většinou při házení trénujeme i chytání. Hráči vytvoří dvojice. Každá dvojice má jeden disk s tím, že jeden přímá a druhý hází. Pro zlepšení dovedností v chytání a házení zvyšujeme náročnost. Mění se rychlost hodu, délka hodu a provedení hodu.

Hráči se rozdělí do dvojic a každá dvojice si vezme jeden disk. První dvojice se postaví čelem proti sobě na vzdálenost 10 metrů. Ostatní dvojice se řadí vedle nich (podle obrázku). Pokud dojde k lichému počtu trénujících, tak se utvoří trojice a rozestaví se do trojúhelníku tak, aby byli od sebe deset metrů. Hráči s diskem přihrávají spoluhráči na druhé straně. Nejprve se začíná od nejjednodušších hodů po nejtěžší dle schématu. (Both 2008, s. 23, Filandr 2007, s. 40)

Schéma

1. Jednoduchý backhand, pouze v zápěstí
2. Backhand celou rukou a správným postojem
3. Jednoduchý forehand, pouze v zápěstí
4. Celý forehand, zapojení celé paže a postoje.
5. Zatočený backhand, zatočený forehand.
6. Přetočený backhand, předtočený forehand
7. Kladivo, sekera
8. Zvýšení vzdálenosti hráčů ve dvojici. Přidání síly. Opakování bodu 2, 4-7.



Obr. 15. Rozestavení při házení ve trojicích – vlevo (zdroj: vlastní)

Obr. 16. Rozestavení při házení ve dvojicích vpravo (zdroj: vlastní)

3.1.3 Základní principy chytání

Jak důležité je zvládnout házení, ne méně je důležité ovládat chytání. Dobře hozený disk může být k ničemu, pokud nedojde ke správnému chycení. Je důležité se naučit chytat disk v letu a aspoň trochu předvídat dráhu letu, což je ovšem někdy velmi složité. Protože let disku venku je závislý na povětrnostních podmínkách. Proto je dobré znát základní principy chytání, které nám pomůžou k úspěšnému chycení disku.

Většina začínajících hráčů si myslí, že disk chytí stejným způsobem jako brankář při fotbale, ale neuvědomují si, že disk má úplně jiné vlastnosti letu než míč. Proto u nováčků není obvyklé, že disk předběhnou nebo nedoběhnou.

Úspěšné chycení je takové, když hráč drží disk zcela pod kontrolou a stojí oběma nohama na zemi. Disk můžeme chytit jakkoliv do ruky a poté si ho předat z jedné ruky do druhé.

Na čápa

Na Nejbezpečnější a nejjednodušší způsob chytání. Disk se chytá do obou rukou horizontálně mezi dlaně. Provádí se, jako kdybychom chtěli disk chytit vertikálním tlesknutím. Při chycení dochází k sendvičovému držení (Both 2008, s. 45, Filandr 2007, s. 29; Parinella aj. 2004, s. 34).

Postoj

Stojíme přímo proti letu disku ve stoji roznožném. Kolena máme pokrčené pro případný výpad dopředu či do stran. Ruce máme před sebou.

Chytání

Disk chytáme mezi krkem a pánví tak, aby pro případný nezdár byl disk jištěn hrudí. Ale není to vždy pravidlem. Můžeme to také použít u vysokých nebo vzdálenějších nahrávek a také při nízkých, ale pokaždé se snažíme disk chytit mezi krkem a pánví pomocí skrčení nebo výskoku. Bohužel pokaždé vyskočit nejde, proto se používá chytání čápem nad hlavou nebo před tělem. Ale tyto způsoby jsou složitější na provedení, proto se nevyužívají tak často. Ale i tak je to nejoblíbenější a nejčastější chycení. Především při dešti, když disk klouže, protože disk je jištěn tělem (Both 2008, s. 45; Parinella aj. 2004, s. 35).



Obr. 17. Fáze chytání "Na čápa" (zdroj: vlastní)



Obr. 18. Chytání "na čápa", při nízké nahrávce (zdroj: vlastní)

Cvičení

1. Hráči stojí proti sobě, házejí si nahrávky mezi krk a pánev
2. Střídání vysokých a nízkých nahrávek
3. Nahrávky do stran, tak aby obránce přihrávku doběhl a byl pořád čelem k disku.
4. Zrychlit let nahrávek.

Obouruční chycení za okraj

Používáme při situacích, kdy je výhodné disk uchopit co nejrychleji. Například při rychlém uvolnění proto, aby disk chytil dřív, než obránce stačí disk vyrazit nebo při nahrávce, která letí dál od těla. Chycení probíhá při běhu a také nám umožňuje větší dosah a větší prostor příjmu. Zvětšuje cíl dopadu. Poskytuje bezpečnější nahrávku na přijímacího hráče, protože disk chytá dále od obránce.

Postoj

Obouruční chycení za okraj používáme při běhu. Snažíme se, co nejvíce přiblížit k disku. Ruce natáhneme před sebe.

Chytání

Probíhá při běhu, ruce dáme před sebe a disk sevřeme palcem dolů a prsty nahoru nebo obráceně, zaleží na tom, v jaké úrovni těla disk chytáme.

Pokud je hod vyšší, mělo by dojít k chycení disku palcem dolů a prsty nahoru. Tuto techniku používáme při rychlém uvolnění od obránce. Získáváme větší odstup. Když dojde k nižšímu hodu, chytáme disk obráceně, tedy palcem dolů a prsty nahoru (Both 2008, s. 40; Parinella aj 2004, s. 26; Filandr 2007, s. 29).



Obr. 19. Fáze při chytání obouruč (zdroj: vlastní)



Obr. 20. Chycení obouruč při vysoké přihrávce (zdroj: vlastní)



Obr. 21. Chycení obouruč ze spod (zdroj: vlastní)

Cvičení

1. Hráči se postaví proti sobě na vzdálenost 10 – 15 metrů a hází si disk mezi sebou, s tím že udržují ruce před sebou.
2. Když přiletí disk k chytači, vykročí jednou nohou dopředu, střídání nohou. Disk chytá metodou odpovídající výšce letu disku.
3. Snížení vzdálenosti mezi hráči, a házení rychlejších a prudších přihrávek, pro zlepšení postřehu.
4. Při každé nahrávce vyběhnou proti disku, a pokoušet se o chycení disku oběma rukama za okraj.

Jednoruční chycení za okraj

Pokud je to možné, tak se hráči snaží chytit disk oběma rukama. Někdy nastane situace, kdy to možné není a tehdy musíme disk chytit pouze jednou rukou. Stává se to při vzdušných soubojích nebo při chycení disku u země (při rybičce).

Často tento způsob používají noví hráči, protože si myslí, že je to rychlejší a pohodlnější, neuvědomují si ovšem, že tímto způsobem pomáhají obránci disk získat.

Postoj

Většinou, když dojde k chycení jednou rukou, tak se jedná o chycení ve vzduchu, proto postoj není přímo určený. Liší se dle situace. Jediné, co bývá stejné, je co nejvíce natažená ruka, aby hráč byl nejrychleji u disku (Both 2008, s. 48).

Chytání

Probíhá podobně jako u obouručního postoje. Pokud disk letí vysoko, dochází k chycení pomocí sevření ruky tak, že palec je dole a prsty nahoře. Když letí dolů, tak je palec nahoře a prsty dole.

Úspěch chycení jednoručního hodu souvisí i s rotací disku. Hráč by měl sledovat, kam se disk točí, pokud se točí směrem od chytajícího, bude těžší disk zastavit, musíme se připravit na případný odraz disku od ruky. Při točení směrem k chytajícímu, by neměl nastat žádný problém s odrazem od ruky (Both 2008, s. 98; Parinella aj 2004, s. 28; Filandr 2007, s. 30).



Obr. 22. Fáze chytání jednoruč (zdroj: vlastní)

Cvičení a chyby při chytání

1. zařadíme stejné cvičení jako u obouručního cvičení
2. Při chytání disku střídáme dominantní ruku s nedominantní.
3. Zkoušíme chytat disky s různou rotací, abychom jsme si zvykli na rozdílné reakce disku.
4. Střídáme lehké a tvrdé nahrávky, a přidáváme rotaci.
5. Chyby při chytání viz. Tab. 4.

Tab. 4: Nejčastější chyby při chytání (Both 2008, s. 43)

Dojde k dobrému uvolnění, ale obránce nás dožene a přihrávku blokuje.	Chce to rychlejší zrychlení a před diskem nezpomalovat, pořád běžet.
Máme volnou stranu a po příjmu hned nahrajeme spoluhráči, který je sám, ale náš hod je lehce chycen.	Nemysleme na házení, dokud nedržíme disk pevně v rukou. Zajistíme nejprve disk a pak se podíváme na volné spoluhráče.
Disk vypadne při snaze chytnout nahrávku nad hlavou pomocí čápa.	Raději používáme chycení nad hlavou.
Uvolníme se, přijde na nás nahrávka forehandem (disk se točí od tebe) a letí nám mezi krk a pánev. Snažíme se disk chytit pomocí obouručního chytu ale disk nám vypadne z ruky.	Když disk letí na střed těla, vždy používáme chytání na čápa.

3.2 Útočné dovednosti jednotlivce

Útočné dovednosti jednotlivce jsou v Ultimate frisbee v jednoduché formě házení a chytání. Pro základní hru nám tyto dvě dovednosti stačí v jednoduché formě. Pokročilejší hráči by ale měli znát víc. V následujících odstavcích rozvedeme tyto dvě dovednosti. Hráči musí vědět, jak správně provést hod a jak se dostat do volného prostoru.

3.2.1 Házení

V předchozích kapitolách jsme se naučili základní principy nácviku chytání a házení. Ovšem když přijde na hru, tak je i hráč, který zvládnul tyto dvě dovednosti, bezradný. Ve hře panují úplně jiné podmínky, člověk je pod stresem a pořád omezován obráncem. Nyní se házení naučíme při herních situacích, které mohou nastat při hře. Takže počítáme s tím, že trénující ovládá principy házení. Nejlépe herní situace vyzkoušíme při samotném zápasu. Protože nejlepší trénink je zápas.

Rozehra

Důležitá věc, která nás potká při sražení disku, hození disku do autu či faulu. Když se dostaneme do takové situace, je důležité zachovat čistou hlavu. Nezvedáme disk a počkáme si na spoluhráče, až se dostanou před nás, abyste jim mohli nahrát, protože ve hře chcete získávat území před sebou a ne za sebou. Kdyby jsme disk zvedli, obránce může začít počítat a my nebudeme mít komu nahrát.

Výběr cíle

Ve hře se ocitneme v situaci, kdy chytíme disk nebo budeme rozehrávat po turnoveru. Najednou se nám budou nabízet spoluhráči a my nebudeme vědět komu nahrát a poslední věc, kterou budeme chtít, je odevzdat disk protihráči. Proto je důležitý výběr spoluhráče.

Když dostaneme disk do ruky a budeme chtít nahrát. Pořádně se podíváme na spoluhráče, jestli je daleko od obránce, jestli nás sleduje a jestli nabíhá do otevřené strany. Toto všechno musíme provést během několika sekund a počítat s tím, že každý obránce není stejně rychlý, některému stačí, když utečeme o krok, jiný nás zas může doběhnout, i když máme náskok víc jak dvou kroků. Důležité je zbytečně neváhat, ale taky se neukvapit. Když uvidíme spoluhráče zbaveného obránce, nabíhajícího do naší otevřené strany, tak neváháme a nahrajeme (Both 2008, s. 56; Parinella 2004, s. 19).

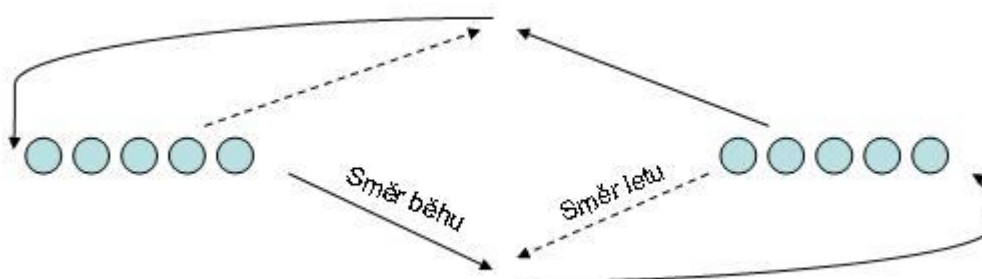
Zásady:

- Pořád sledovat hru
- Mít oční kontakt s přijímajícím
- Ujistěme se jestli je přijímající hráč volný, obránce je dostatečně daleko.
- Neriskovat přihrávku přes markera.
- Zbytečně se neukvapit, máme na nahrávku deset sekund

Průpravná cvičení

Házení z dvou zástupů

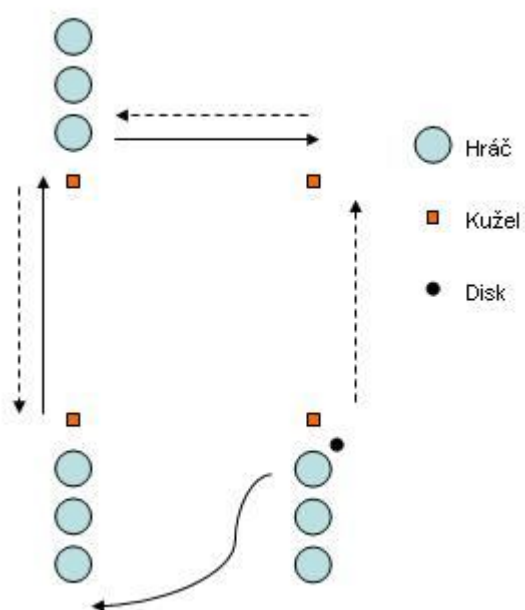
Hráči se postaví do dvou zástupů proti sobě (obr. 20). Zástupy jsou od sebe 12-15 m. U začátku každého zástupu je několik disků. První hráč vybíhá bez disku šikmo do strany, kde dostává nahrávku od prvního z protějšího zástupu. Disk chytí a řadí se na konec své řady. Teď vybíhá nahrávající a dostává opět z protějšího zástupu nahrávku. Po chycení opět běží nakonec své řady. Poté, co se hráči alespoň dvakrát vymění. Začne se házet na druhou stranu. Vždy užíváme pouze jeden druh hodu, pokud házíme doprava, používáme forehand a naopak (platí pro praváky, leváci naopak).



Obr. 23. Schéma náběhu (zdroj: vlastní)

Házení do čtverce (obrázek)

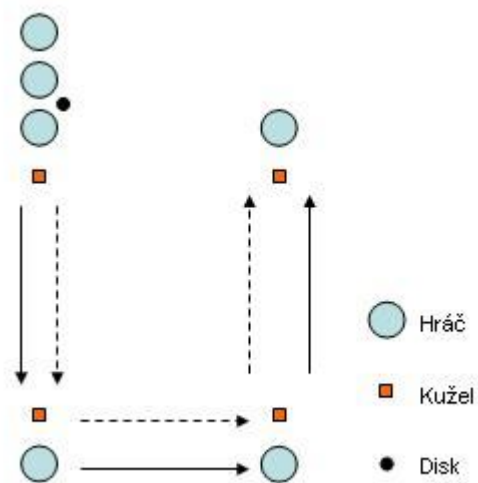
Na hřišti se vytvoří čtverec pomocí kuželů, vzdálenost mezi nimi může být různá, záleží na kvalitě házejících a na tom, jaké nahrávky chceme trénovat. Cvičící se rozdělí na tři skupiny, které si stoupnou ke kuželům. Jeden kužel zůstává volný. Hráči, kteří mají volný kužel po pravé straně, drží disk. Ti hráči, kteří mají kužel po levé, běží k němu a očekávají nahrávku od hráče s diskem. Poté disk nahrají tam, odkud vybíhali. Až toto hráči dvakrát absolvují, dělají totéž na druhou stranu. Hráči házejí disk vždycky vnějškem a opět hody přizpůsobují (v tomto případě praváci házejí forehand).



Obr. 24. Schéma házení do čtverce (zdroj: vlastní)

Čtverec s hody ze zadu

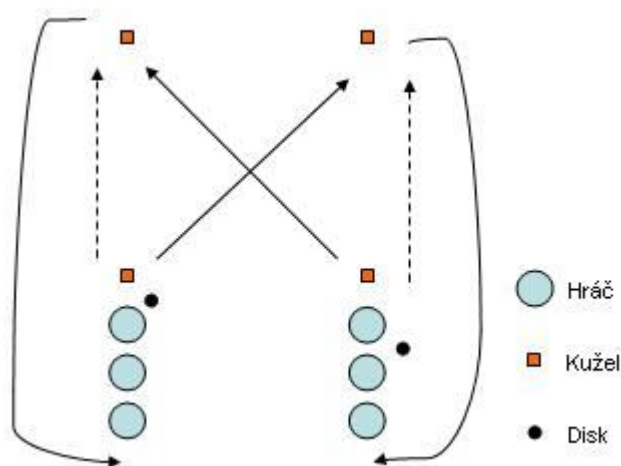
Hráči opět běží po obvodu, akorát že dostávají nahrávku zezadu. (obrázek). Při letu nahrávky už vybíhá další hráč od kužele.



Obr. 25. Schéma čtverce s hody ze zadu (zdroj: vlastní)

Čtverec se dvěma zástupy

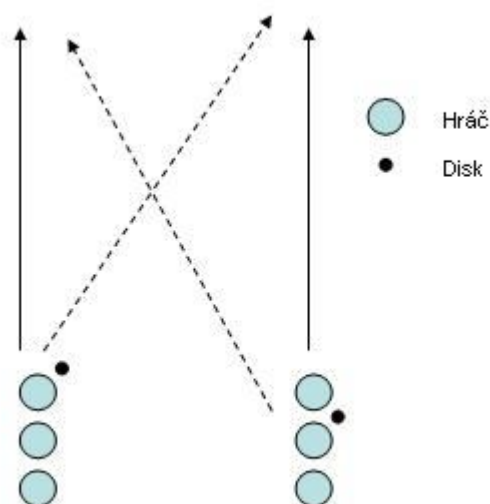
Dva zástupy vedle sebe. Vždy z jednoho zástupu vyběhne hráč úhlopříčně ke kuželi, kde dostane nahrávku. Poté zas házející vybíhá a dostane přihrávku. Opět nahráváme vnějškem, takže z pravého zástupu nahráváme forehandem a z levého backhandem.



Obr. 26. Schéma čtverce se dvěma zástupy (zdroj: vlastní)

Náběh po lajně

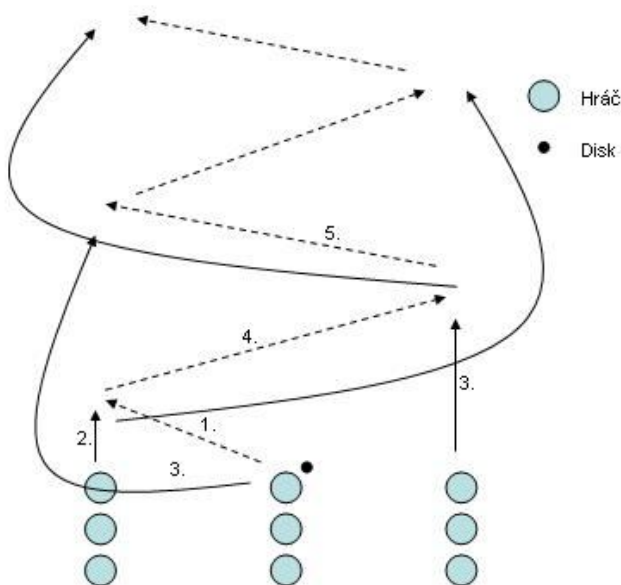
Dva zástupy, oba mají disk. První hráč vyběhne a běží po lajně. Házeč v druhém zástupu nahraje běžícímu úhlopříčně, poté vybíhá zase on. Hráči se vždy řadí do zástupu, odkud dostali nahrávku.



Obr. 27. Schéma náběhu po lajně (zdroj: vlastní)

Kolotoč

Známe z ostatních sportů. Vytvoří se trojice. A teď jde o to, aby ten, co vyhodí disk, běžel za ním, a tak si střídali místa.



Obr. 28. Schéma kolotoče (zdroj: vlastní)

3.2.2 Pivotování

Hráč s diskem se nesmí pohybovat. Ale může používat k uvolnění pivotování tak jako hráči v basketu. Jedna noha musí být stále na zemi a s druhou se může pohybovat v kruhu.

U hráčů Ultimate je to vždy opačná noha než házecí ruka. U praváků je to noha levá. Je to proto, aby se hráč dostal co nejdále od obránce.

Při odhodu nejprve zaujmeme „střehový postoj“. Stoj rozkročný, v kolenou pokrčený tak, abychom byli schopni provést rychlý úkrok. Pro praváka doleva na backhand či doprava na forehand (Parinella aj. 2004, s. 15; Filandr 2007, s. 27 - 28).



Obr. 29. Střehový postoj, pivotování na forehand, pivotování na backhand (zdroj: vlastní)

3.2.3 Zmatení (Fake)

Pomocí pivotování můžeme zmást soupeře. Především když jsme zavřeni na lajně nebo chceme hodit nahrávku přes markera. Vše provádíme tak, že naznačíme hod. Uděláme úkrok doprava či doleva. Naznačíme nahrávku, ale pak si všechno rozmyslíme, vrátíme se do základního postoje a opět vykročíme doprava či doleva a provedeme odhod či opět zmatení. Záleží na markrovi, jak nám tam udělá místo. Při pivotování nikdy nedělejme úkrok vzad, protože ztratíme přehled o hře. Nezapomínejme, že máme na odhod 10 sec. Zbytečně se nezdržujeme, ale ani neunáhleme, vždycky máme čas minimálně na dvě zmatení. Po celou dobu zmatení se díváme na hru a udržujeme případný kontakt s hráčem, kterému chceme nahrát. Když se uvolníme a nebudeme mít komu nahrát, tak jste zmatení provedli dobře, ale bezvýznamně (Parinella aj 2004, s. 16).



Obr. 30. Fáze při zmatení (zdroj: vlastní)

Zásady

- Vždy mějme pivotovací nohu na zemi.
- Vždy náznak zmatení, či výkrok s hodem začínáme ze „střehového postoje“.
- Provádíme náznak hodu, tak jako kdybysme chtěli doopravdy nahrát.
- Nikdy neklamme úkrokem vzad.
- Sledujme hru, ať víme, kdo kam nabíhá.

Průpravná cvičení

Trojice

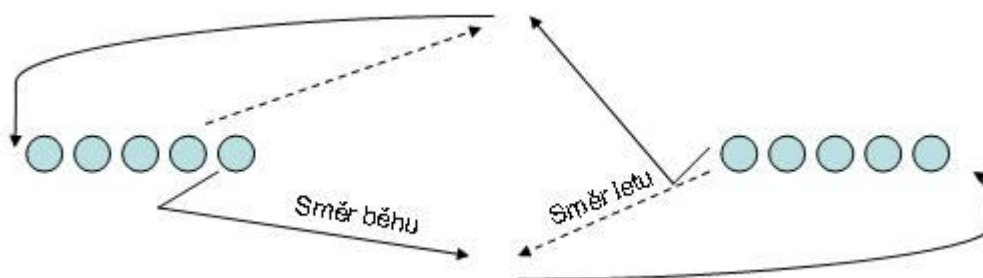
Hráči si vytvoří trojice. Vždy jeden z trojice bude marker, házeč a chytač. Házeč a chytač se postaví proti sobě, marker před házeče, který se pokusí markera zmást a poté nahrát. Po odhodu běží házející k chytačovi a stává se markerem, chytač házícím a marker přijímajícím.



Obr. 31. Schéma při házení ve trojici (zdroj: vlastní)

Hod ze dvou zástupů

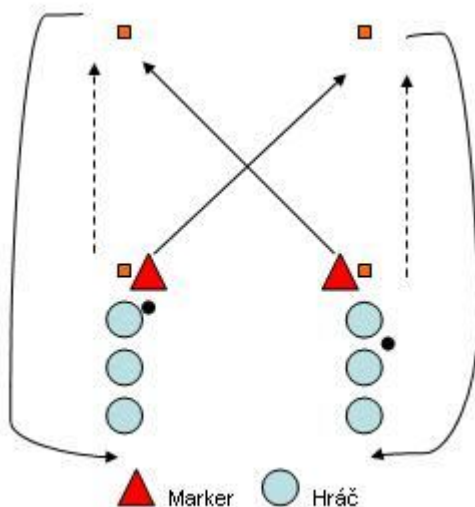
Využijme stejné cvičení jako u házení, akorát s tím rozdílem, že před házejícího hráče postavíme markera. Házející hráč nejprve provede zmatení a pak nahraje.



Obr. 32. Schéma při hodu ze zástupu, při zmatení (zdroj: vlastní)

Čtverec ze dvou zástupů

Opět stejné jako u cvičení házení. Jen před házejícího postavíme markera, a házející nejprve udělá fake a pošle nahrávku.



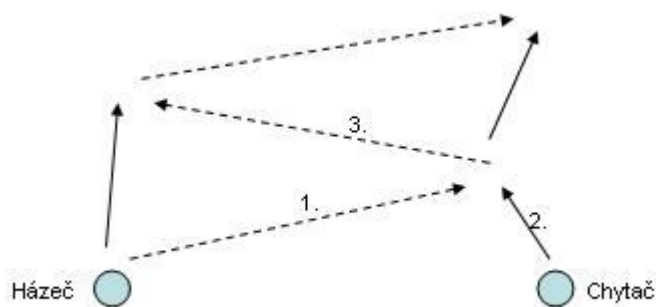
Obr. 33. Schéma hodu ve čtverci s markerem (zdroj: vlastní)

Házení do prostoru

Nejlepší průprava na hody do prostoru je začlenit do tréninku ostatní kolektivní hry, jako je fotbal, florbal, hokej. Protože utlumíte hráči, kteří se dostali k frisbee přes puk či balon, většinou chápou koncept házení do otevřeného prostoru, kde očekávají náběh spoluhráče.

Hod a běh

Při rozehrávání ve dvojicích (trénování házení) si začněte házet do běhu. Házeč nahraje chytači a jakmile hodí, utíká. Chytač přijme, stane se z něj házeč a hází do běhu rozeběhnutému hráči. Po zvládnutí se přechází na vyšší úroveň podobnou ze hry. Házeč hodí a nejprve běží tak na 75% od chytače a poté rychle zastaví a změní směr k chytači. Mezitím chytač přijme disk a hodí ho do volného prostoru, poté zas on vybíhá.



Obr. 34. Schéma při nácviku hodů do prostoru (zdroj: vlastní)

Chyby při házení

Nejčastější chyby jsou popsány v Tab.5.

Tab. 5: Nejčastější chyby při házení (Both 2008, s. 57)

Situace	Výsledek	Řešení
Při počátku počítání markera, přehlédneme volné chytače.	Začne se nám zkracovat doba na odhod a chytači začnou zmatkovat.	Snažíme se využít hned první možnosti nahrávky, když nám marker napočítá pět, tak se snažíme nahrát na jistotu do bezpečí.
Hod letí za chytače.	Může dojít k srážce s obráncem, či dojít ke sražení disku.	Házíme disk víc do prostoru, před chytače. Víc se zaměříme na trénink házení
Chytíme disk od hráče v tísní, a nahrajeme mu zpět.	Obrana se rychle přesune, a obsazený hráč musí opět vymýšlet obranu.	Při příjmu hledejme možnost jak nahrát do volného prostoru.
Zvedneme disk hned po tom, co ho zablokujeme.	Většinou rychle rozehrajeme disk a tím ho i ztratíme.	Nechme hru na rozehrávači, běžíme od disku a počkáme si na nahrávku.
Zběsile pivotujeme a mateme soupeře.	Nevidíme pořádně nabíhající hráče a obránce nám pořád počítá.	Vždycky se rozhlédneme, máme přehled o hře a až po tom pivotujeme a mateme soupeře. Nikdy nemátneme víc než dvakrát.
Voláme na spoluhráče, kterému chceme nahrát.	Obrana předvídá komu nahráváme, mají tak jednoduchou cestu k bloku	Místo volání se podívejme do hřiště a zvolme nejlepší možnost.

3.2.4 Nabíhání (uvolnění)

Nejen dobré zvládnutí házení je zapotřebí v Ultimate frisbee, ale také dobré nabíhání. Bez náběhu nemůže přijít nahrávka a bez nahrávky nemůže tým skórovat. Proto by hráči na tréninku měli věnovat čas i uvolnění od obránce, dost často se stává, že hráči raději hází, než běhají. Tím ulehčují při zápase práci obraně.

Cílem nabíhání je: zbavení se obránce a tím se uvolnit pro bezpečnou nahrávku; neztratit disk; získat výhodnější pozici.

Technika náběhu

Uvolnit se dá tak, že předspintujeme obránce, ale také se může stát, že jsme pomalejší. Máme v takových případech šanci na uvolnění? Ano máme, ale musíme si zapamatovat následující rady.

Být připravený

Svoje těžiště necháváme pořád níž a jsme připraveni ke sprintu. Tím můžeme získat důležitý náskok před obráncem, který není připravený.



Obr. 35. Základní postavení při náběhu (zdroj: vlastní)

Zmást

Podobné jako u pivotování. Musíte zmást soupeře, tak aby nám uvolnil cestu k lehkému získání disku. Proto abychom účelně zmátli a tím i utekli soupeři, musíme dosahovat téměř maximální rychlosti. V rychlosti pak náhle změnit směr běhu a snadno si doběhnout do volného prostoru. Někdy stačí jen naznačit směr běhu, tak že tam uděláme jeden dva kroky a pak náhle změníme směr. Všechno to vyplývá z nižšího postavení, nohy pokrčené a váha je na špičkách, pro rychlejší změnu směru. (obrázek). Pokud se nepovede zmást soupeře, takzvaně, že mu neutečeme. Už se dál nepokoušíme o zmatení a necháme naběhnout dalšího spoluhráče (Both 2008, s. 93; Parinella aj 2004, s. 47 -48).

Výbuch

Poslední, co musíme udělat pro náběh. Po zmatení soupeře se maximální rychlostí rozběhneme do směru, do kterého chceme naběhnout. Změna na maximální rychlost většinou obránce tak zaskočí, že v prvních krocích nám nemůže nikdy stačit (Both 2008, s. 93).

Znát spoluhráče

Pro dobré uvolnění musíme také znát schopnosti házejícího hráče, pokud dokáže hráč v dané situaci nahrát (Both 2008, s. 93).



Obr. 36. Fáze náběhu (zdroj: vlastní)

Zásady a nejčastější chyby při nabíhání:

- Být pořád připravený, zaujmout postoj, k rychlému výpadu.
- Po výběru směru, nezpomalovat.
- Pouze jednou zmást soupeře.
- Sledovat hru.
- Navázat oční kontakt s házejícím .
- Znát schopnosti házejícího.
- Chyby jsou popsány v Tab. 6.

Průpravná cvičení

Uteč od obránce

Cvičení na střehový postoj. Hráči vytvoří řadu útočníků a jeden obránce si stoupne asi 6 m před ně. Úkolem útočníků je vyběhnout k obránci, tam zastavit a skákat na střídačku z nohy na nohu, ale pořád udržovat snížený postoj s pokrčenými koleny, když napočítá u obránce do pěti, vyběhne jedním směrem od obránce. Poté se stává obráncem. Obránce se zařadí na konec řady. Běh k obránci by měl být na 75% od obránce už na 100%.



Obr. 37. Schéma cvičení: Uteč od obránce (zdroj: vlastní)

Načasování

Pro provedení úspěšného náběhu je zapotřebí dobré načasování. Určitě nám úspěch nezajistí, když u disku budeme dřív nebo naopak pozdě. Načasování je specifické, jediné co potřebujeme k úspěchu, je čist pořádně hru a předvídat minimálně dvě, tři přihrávky dopředu. Někdy si začínající hráči pomáhají zakřivením, ale na to může zareagovat i obránce a disk získat. Když máte přehled o hře, tak je načase si jenom zvolit místo, do kterého budeme nabíhat a včas, když házeč dostane nahrávku a zaujme postavení, naběhnout a tak získat disk. Připravme se i na případné zmatení obránce. Naznačíme jednu stranu a pak vypálíme do volného prostoru (Both 2008, s. 94; Filandr 2007, s. 31).

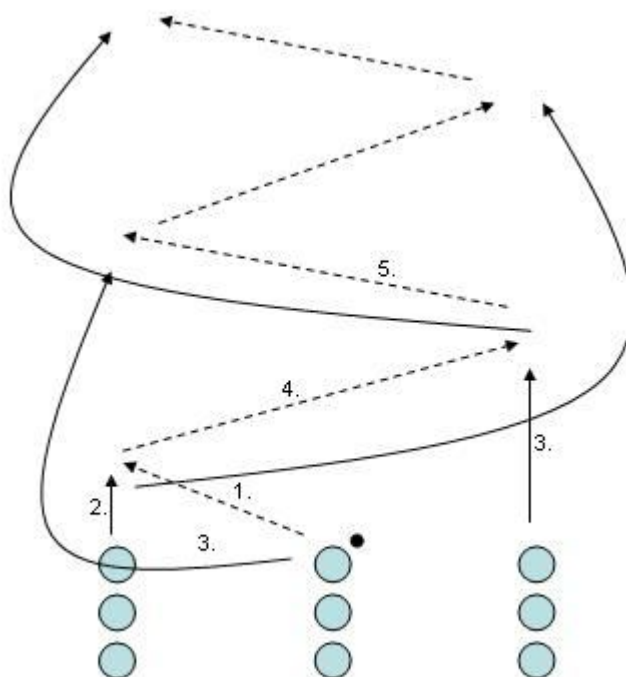


Obr. 38. Příklad správného náběhu (zdroj: vlastní).

Průpravná cvičení

Žebřík

Na hřiště se postaví čtyři kužely. První bude vyhazovací bod, od dalších tří se bude nabíhat. Hráči obsadí kužele, na druhý až třetí si stoupnou hráči po dvou. Zbytek vytvoří řadu u vyhazovacího bodu, u kterého budou všechny disky. Hráč na druhém kuželu nejprve vyběhne na 75% na jednu stranu a poté změní směr a v tu dobu hráč na prvním kuželu vyšle přihrávku a běží na 100% k disku. Jakmile první hráč vyhodí disk, následující hráč vybíhá. Poslední hráč se řadí do řady ke kuželu s disky.



Obr. 39. Schéma žebříku (zdroj: vlastní)

Tab. 6: Chyby při nabíhání (zdroj: Both s. 57)

Situace	Výsledek	Řešení
Nezrychlíme, když běžíme pro disk.	Obránce se nás pořád drží.	Sprintujeme na 100%, když běžíme pro disk.
Nedokončení náběhu.	Disk je hozen na záda chytače.	Udržíme oční kontakt s házejícím a dokončíme náběh.
Náběh, při kterém kličkujeme nebo běžíme rovně k postraní lajně.	Obrana nás pořád pokrývá.	Udělejme vždy jen jedno zmatení a to buď k disku a nebo od disku.
Srazíme se při nabíhání se spoluhráčem.	Dochází k snížení možností k nahrávce.	Dbejme na ofenzivní domluvu mezi spoluhráči, předvídejme náběhy spoluhráčů.
Chceme pořád dostávat disk	Nedůvěřujeme ostatním hráčům, zmenšuje se možnost nahrání.	Přenechejme zodpovědnost ostatním hráčům

3.3 Obranné dovednosti jednotlivce

Neméně důležitá je v Ultimate frisbee obrana. Bez dobré obranné činnosti se nedá zvítězit. Snaha obrany je zabránit házeči odhodit disk a chytači ho chytit. Proto by se hráči měli učit oběma dovednostem, i když jako ve fotbale, mají hráči své role, jako je obrana a útok. Tak i u lepších týmů můžeme pozorovat střídající se obrané sedmičky a útočné. Nám pro základní hru postačí umět obranu a útok stejně dobře a snažit se na nic nespecializovat.

3.3.1 Márkování (obrana házeče)

Hodit disk je vcelku jednoduché. Proto ve hře máme markera, který se snaží znepříjemnit nahrávku na nabíhajícího hráče. Ve hře se hráč s diskem nesmí pohybovat jinak než pivotovací nohou, aby došlo k vyrovnanému boji, tak házeče může bránit pouze jeden obránce, který od něj může být vzdálen na šíři disku. Někdy ve hře nastane situace, že brání i více hráčů, ale ti se nesmějí přiblížit méně jak na tři metry.

Hlavním úkolem markera je znepříjemnit hod a zavřít jednu stranu. I tak je pozice markera velmi složitá, nemůže se nijak dotknout hráče, chytat se disku, obkročit stojnou nohu házeče či mu nějak bránit ve výhledu.

Bránění markera vypadá tak, že hráči se domluví na jedné straně, kterou bude vždy marker bránit. U začínajících hráčů to bývá většinou backhand, protože ho nejlépe ovládají. Ta strana, kterou marker brání, se nazývá zavřená a ta, kterou by teoreticky měli pokrýt spoluhráči, se nazývá otevřená. Marker může počítat házeči čas. Házeč má pouze deset sekund na odhoz, jinak se provede turnover a pozice se prohodí. Samotné počítání má taky svá pravidla. Před začátkem musí marker říct „stání“ a poté počítat, když řekne deset, nastává turnover. Pokud dojde k prohození, marker zařve „up“, aby ostatní hráči zbystřili a věděli, že disk je ve vzduchu. (Both 2008, s. 96; Parinella aj 2004, s. 77 - 82; Filandr 2007, s. 32)

Postavení

Marker musí být pořád ve střehu, takže by měl mít stoj rozkročný v podřepu, upažit poníž (Obr. 40.). V tomto postoji by se měl pořád pohybovat na špičkách a hýbat se.



Obr. 40. Základní postoj markera (zdroj: vlastní).

Zásady

- Snížené těžiště
- Ruce zbytečně nezvedejme nahoru
- Dohodněme se na jedné straně a tu zavřeme.
- Řveme „up“ při odhodu

Průpravná cvičení

Skloubíme s cvičení útoku, akorát vždy před házeče postavíme markera.

- Trojice (Obr. 31).
- Čtverec (Obr. 33).
- Házení ze dvou zástupů.
- Hod do volného prostoru (Obr. 34).

3.3.2 Bránění nabíhajícího hráče

Myslíme tím obranu jeden na jednoho. Kde úkolem hráče je zablokovat disk, chycení disku a donucení házeče disk zahodit. Obránce je jeden z důležitých postů, díky němu dochází k turnoveru a také k herní zápletce.

Trojúhelníková pozice

Obrana jeden na jednoho je velmi účinná, když obránce dokáže zaujmout svojí pozici, setrvat v ní a poté opět obnovit. Nejúčinnější je, když obránce jedním okem dokáže hlídat svého obránce a druhým pozorovat házeče s markerem. Na obrázku můžete vidět trojúhelník, který tvořen těmito třemi body.

Obránce se postaví bokem k nabíhajícímu hráči tak, aby mohl po očku sledovat házeče. Jeho postoj je stále připravený na případný výpad útočníka. Stojí na špičkách, stoj rozkročný v naddřepu. Na postavení má vliv bránící strana markera. Pokud marker uzavírá levou stranu, vždy obránce hlídá svého útočníka zprava. To proto, aby pokrýval volný prostor. Pro trojúhelníkovou pozici používáme dvě postavení, přední a zadní. Obě mají různé výhody a nevýhody, většinou záleží na vlastnostech útočníka (Both 2008, s. 98; Parinella aj 2004, s. 69 - 70; Filandr 2007, s. 41 - 43).



Obr. 41. Trojúhelníkové postavení (zdroj: vlastní)

Přední postavení

Hráč pořád udržuje trojúhelníkové postavení a nachází se mezi házečem a chytačem. Obránce má větší přehled o hře, dokáže lépe zareagovat na fake soupeře a vidí i ostatní hráče, kterým může pomoc upozorněním. Postavení vpředu nám umožňuje účinné pokrytí proti chytači, který si často zaběhává pro přihrávku k házeči. Tedy nejvíce platná je na hlavní házeče týmu, na rozehrávače.

Postavení dál od chytače nám pomáhá k snadnějšímu pokrytí útočné strany (volného prostoru). Zatímco bližší postavení může pomoci při nahrávce do zavřené strany, i když tuto stranu by měl hlídat marker.

Nevýhoda předního postavení nastane, když házeč hodí dlouhou přihrávku do volného prostoru. Útočník vcelku snadno získá náskok nad obráncem, a dokáže pohodlně skórovat nebo chytit disk. Efektivní pomocí je prohození obránců, nastane-li tato situace, tak poslední obránce by měl zareagovat a běžet se pokusit srazit disk (Both 2008, s. 101; Parinella aj. 2004, s. 72 – 73).

Výhody

- Zabrání rozehrání.
- Přehled o hře.

Nevýhody

- Nepokrytí dlouhých pasů.
- Při úspěchu házeče, snadné získání velkého území.



Obr. 42. Přední postavení (zdroj: vlastní)

Zadní postavení

Opět hráč dodržuje trojúhelníkové postavení, akorát se nachází za chytačem, ale pořád se nachází v otevřené straně. Postavení za hráčem se využívá víc než přední. Zabraňuje nám získání většího území. Získává nám výhodu při případném dlouhém hodu. Platí zde jedno zásadní pravidlo: Pořád lepší je pustit chytače na krátkou nahrávku než na dlouhou. Nejvíce se využívá při bránění útočníků, kteří hrají střed a dlouhé.

Výhody

- Pokrytí dlouhých pasů.
- Nutí rychlejší chytače, za to horší házeče k náběhu k házeči.

Nevýhody

- Malý přehled o ostatních hráčů.
- Nepokrytí krátkých přihrávek.



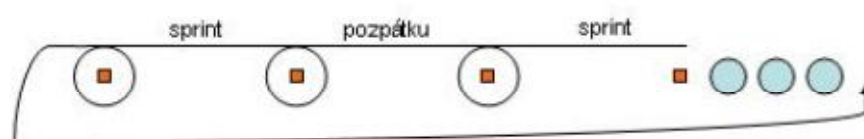
Obr. 43. Zadní postavení (zdroj: vlastní)

Průpravná cvičen

Obíhání kuželů

Trénující se postaví do zástupu. Na hřiště se po 8 metrech postaví 5 kuželů. Hráč vyběhne sprintem k prvnímu kuželu, ten oběhne a běží k dalšímu pozadu. Poté zas oběhne kužel a běží sprint. Střídají se až k pátému kuželu. Nazpátek výklus do řady.

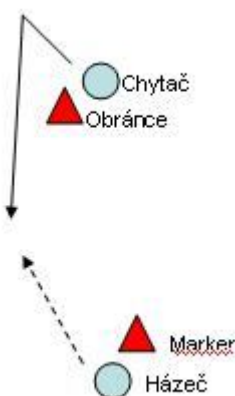
Zaměřujeme se na rychlou změnu pohybu jako při hlídání útočníka ve hře.



Obr. 44. Schéma obíhání kuželů (zdroj: vlastní)

Čtveřice

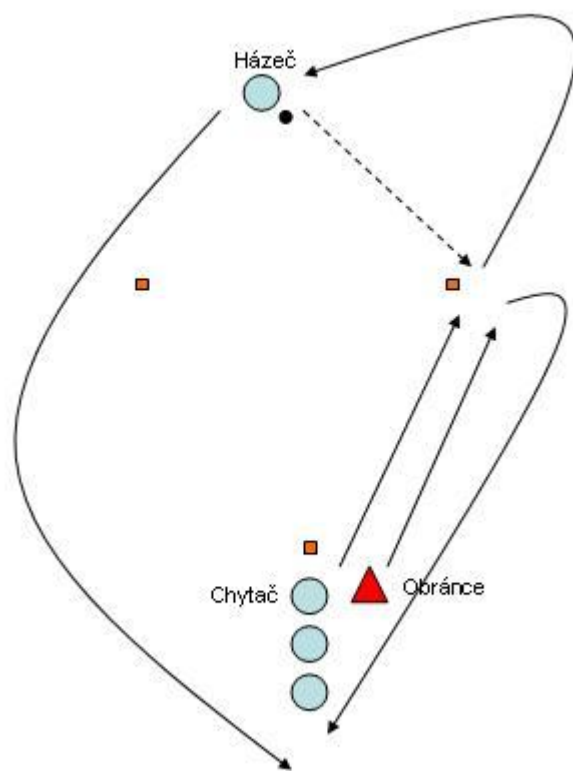
Vytvoří se čtveřice: házeč, chytač, marker a bránící chytače. Mraker uzavře jednu stranu a chytač se pokusí naběhnout do volného prostoru. Střídáme forehandové s backhandovým postavením. Úkolem bránícího hráče je zabránit chycení disku. Po hodu se dvojice vymění. Jedná se o nácvik jak obranné tak útočné činnosti.



Obr. 45. Čtveřice (zdroj: vlastní)

Cvičení macon

Používá se pro trénink bránění chytače. Do hřiště se postaví tři kužely viz. Obr. 42. Jeden hráč stojí u třetího kužele (házeč). Další dva u prvního (chytač, obránce). Chytač si zběhne pro disk k druhému kuželu. Obránce se mu snaží v tomto zabránit. Po chycení jde útočník házet a obránce s házečem se vrací do zástupu.



Obr. 46. Schéma cvičení macon (zdroj: vlastní)

3.3.3 Chyby při bránění

Jsou popsány v Tab. 7.

Tab.7: Chyby při bránění (Both 2008, s.106)

Situace	Řešení
Obrana markera je pořád prolamována.	Snažme se být pořád připravený. Stojíme na špičkách, pokrčené kolena, snížený postoj.
Chceš dosáhnout bloku při markování	Blokování markerem je mnohem složitější, než blokování letícího disku. Proto se víc snažme bránit dohodnutou stranu, tak aby nahrávky házeče létali do otevřené strany
Často fauluješ při markerování.	Více si odstoupíme od házeče.
Týmu se nedaří pokrýt dlouhé náběhy.	Zkusme využít zadní trojúhelníkové rozestavení. Je to velmi efektivní proti dobrým běžcům a proti horším chytačům.
Týmu se nedaří pokrýt nahrávky vpřed.	Pokud bráníme dobrého běžce, tak nezapomínejme, že pořád lepší bude, když disk chytne u házeče, než v naší obranné zóně. Ale když se nám to nedaří, tak využijme přední trojúhelníkové postavení.

3.4 Základní činnosti týmu

Pouhé zvládnutí základních činností jednotlivce nezaručují vítězství ve hře. Je důležité znát i základní činnosti týmu. Bez nich na hřišti může nastat chaos. Ve frisbee rozdělujeme činnosti na útočné a obranné. Jsou přesně dány. Tým s diskem útočí, bez disku brání. Hráči mají i různé role. V útoku rozdělujeme hráče na rozehrávače, středy a dlouhé. V obraně máme pouze markery a obránce bránící nabíhače. Samotné rozdělení rolí ovšem nestačí, je také potřeba znát určité taktiky: jak útočné, tak obranné.

V útoku můžeme využívat několik taktik, tým se může i přizpůsobit a vymyslet si svojí. Nejvíce se využívá lajna nebo řada. Ovšem v obraně to není tak jednoduché, zde využijme obranu jeden na jednoho nebo zónovou obranu, ta se doporučuje až pro pokročilejší hráče.

Proto se v této kapitole budeme věnovat nácviku základních činností týmu, rolemi hráčů a taktikami týmů, které jsou důležité pro zachování řádu ve hře. Ale také zde nalezneme nejčastější chyby při útoku (Tab. 8).

3.4.1 Útok

Pro využití útočných činností jednotlivce je důležité znát i činnosti týmu. Jak už bylo zmíněno v odstavci výše, útok je více variabilní než obrana. Ale nám budou stačit dvě nejpoužívanější taktiky a jedna méně známá. Pro využití útočných činností je důležité vědět, že úkolem útoku je dopravit disk do koncové zóny a získat bod.

Funkce útočníků

Rozehrávač (handler)

Hráč, který nejlépe ovládá házení. Musí se umět uvolnit, když je v tísní, zklidnit hru, rozehrát hru, nahrát spoluhráčům, mít přehled o hře, založit útok, dojít si pro disk, když jeho spoluhráč je v tísní. Tým má většinou dva až tři handlersy.

Dump

Hráč, který pomáhá při rozehrávce nebo při přenosu disku na výhodnější pozici. Jedná se o rozehrávače, který se pohybuje za hráčem s diskem a v případě nouze disk převezme a rozehraje. Tým má max. jednoho dumpa.

Střed (middle)

Hráči, kteří přijímají přihrávku od rozehrávačů. Snaží se posunout disk ke koncové zóně soupeře. Umějí se dobře uvolnit, naběhnout si pro disk, načasovat náběh a dobře číst hru. Po chycení disku přihrávají dalším středům nebo vysílají dlouhé do zóny. V případě ohrožení disk nahrávají zpátky handlerům. Družstvo mívá 2- 3 středy.

Dlouhý (Longer)

Úkolem dlouhého je chytání disků v zóně soupeře. Skórovat a získávat body pro tým. Měl by být rychlý, hbitý, silný. Musí umět chytat disky v složitých situacích: při vzdušných soubojích, při rybičkách. Dokáže si naběhnout pro disk a vytvořit volný prostor ostatním hráčům. Většinou to jsou hráči, kteří neumějí tak dobře házet. Longerům stačí, když budou umět nahrát na kratší vzdálenost rozehrávačům. (Both 2008, s. 62 - 63; Parinella 2004, s. 130; Filandr 2007, s. 35).

Taktiky

Slouží nám k rozehrání disku a vytvoření situace pro skórování. Aby hráč s diskem, který se nesmí hýbat, dokázal nahrát a založit útok.

Lajna (Stack)

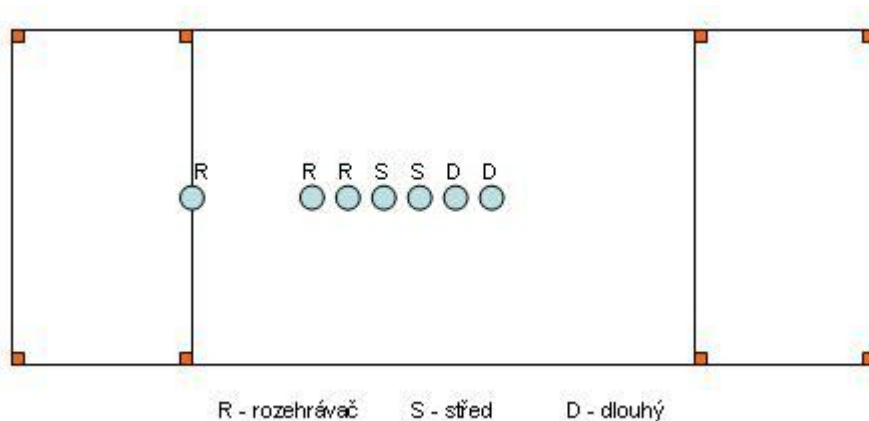
Nejběžnější taktika v Ultimate frisbee, především při venkovních zápasech. Jedná se o účinnou a ne moc náročnou taktiku. Umožňuje nám náběh do obou stran, jak do otevřené tak i do zavřené. V ideálním případě je stack dynamické rozestavení, které nám umožňuje snížit mrtvý prostor (prostor, do kterého se nedá nahrát) a zvyšuje nám tím volný prostor pro uvolnění chytáče. (Both 2008, s. 63; Parinella 2004, s. 129 - 132; Filandr 2007, s. 36).

Rozestavení

Jedná se o zástup útočníků postavený proti házeči tak, abychom měli co největší prostor pro uvolnění. První hráč je vzdálen 5 – 10 metrů od házeče. Záleží na schopnostech házeče. Většinou začátečníci volí menší mezery. Ostatní hráči jsou za sebou 3 metry.

Pozice hráčů

Všichni hráči jsou v zástupu. Rozehrávači tvoří vždy první v lajně, pak je většinou první střed a poté už záleží na každém týmu, jestli středy a dlouhé promíchají nebo jestli dlouhé budou až na konci.

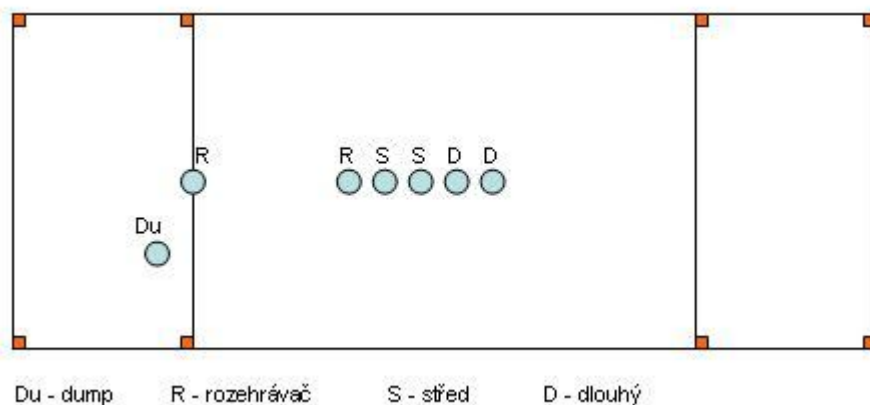


Obr. 47. Pozice hráčů při lajně (zdroj: vlastní)

Využití dumpa

Hráči jsou v zástupu, akorát jeden hráč stojí za házečem a pomáhá mu při rozehrávce. Jedná se o zpětnou nahrávku, která se využívá, když házeč nemá možnost nahrát dopředu nebo je v časové tísní. Často je využíván horšími házeči.

Dumpa se využívá k restartu založení útoku. To nastává, když se házeč ocitne u lajny a marker mu brání stranu do hřiště. Dochází pak k přenesení útoku, hráč přihraje dumpovi a ten nahrává hned na druhou stranu, kam si zbíhá první chytač.

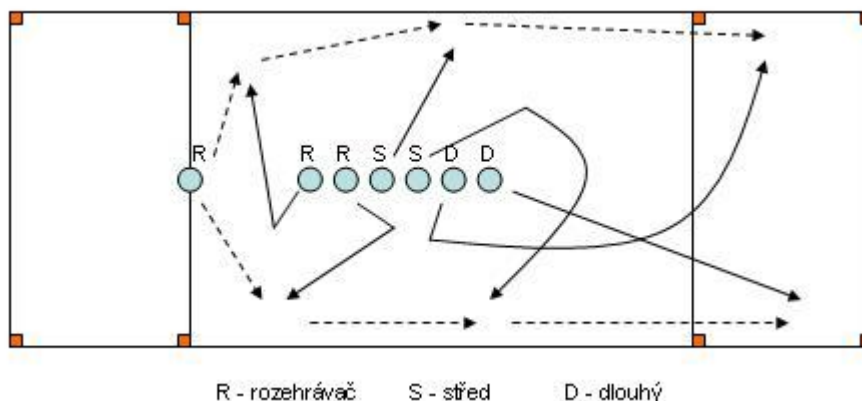


Obr. 48. Pozice hráčů s využitím dumpa (zdroj: vlastní)

Útok

Hráči si sbíhají z lajny do volného prostoru pro přihrávku. Zde nastávají dvě situace, buď nahrávku nedostanou, tím pádem se opět zařadí do lajny nebo jí dostanou. Poté se budou snažit rozehrát na další hráče, většinou na středy, a ti pak do zóny na dlouhý. Na obrázku znázorňuji neoptimálnější postup. Ovšem v praxi to tak být nemusí, když se nepodaří ihned rozehrát, je nejlepší nahrát zpět rozehrávači, nejlépe na střed, a lajnu začít znovu.

Náběh by měl provázet pouze jeden hráč. Neměl by pořád směřovat do stejného směru, aby obránci pak nepředvíдали náš postup.



Obr. 49. Schéma nabíhání při lajně (zdroj: vlastní)

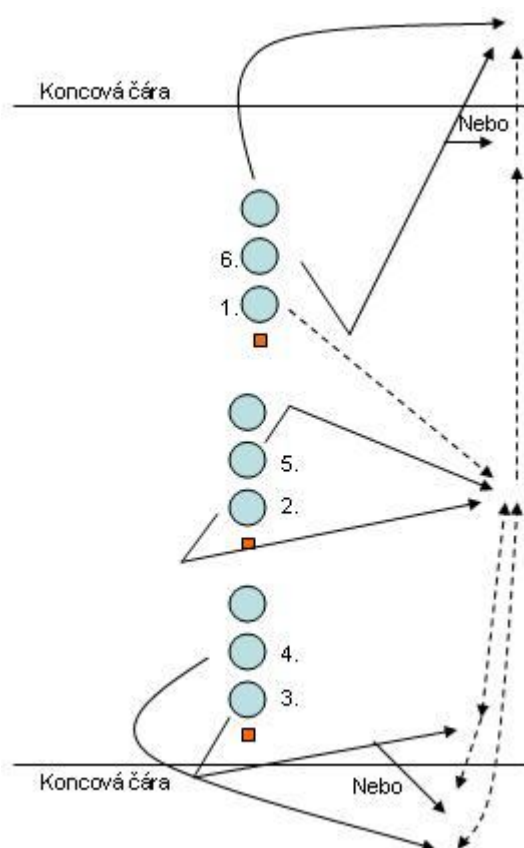
Zásady:

- Pořád udržovat lajnu
- Nabíhá vždy jeden hráč
- Nezbíhat pořád jedním směrem
- Při zpomalení akce, disk přesunem na nahrávače
- Vždy stavět lajnu proti házeči

Průpravné cvičení

Obou směrný žebřík

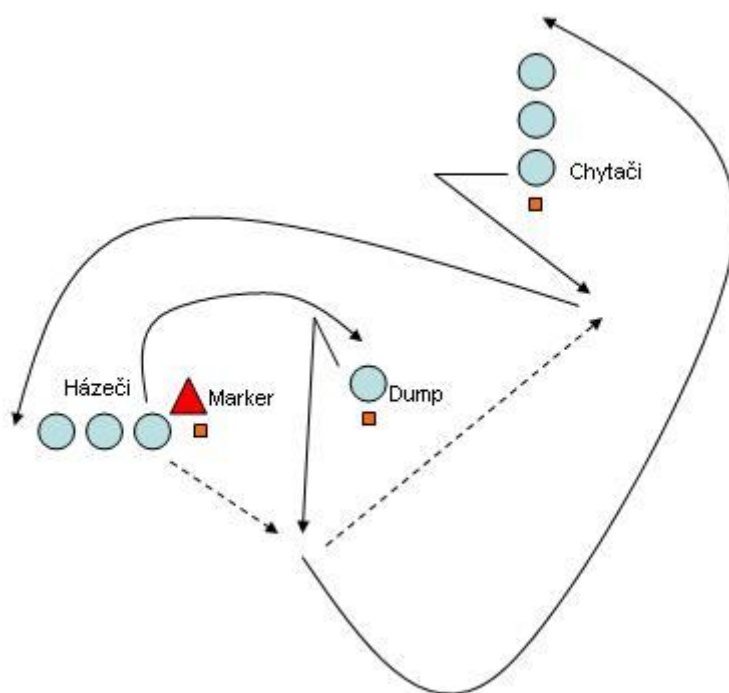
Trénink zaměřený na postupný útok, na zlepšení házení a nabíhání. Na hřiště se postaví tři kužely o vzdálené 15 metrů od sebe. Za posledním kuzelem se udělá jakoby koncová čára. Vytvoří se tři zástupy hráčů. Začíná hráč jedna, který nahrává disk forehandem (nebo backhandem) na hráče 2, ten zmate a běží proti disku, chytí a hází na hráče 3, ten opět zmate a běží si pro disk, pokud disk nechytne v koncové zóně, nabíhá hráč 4 do koncové zóny. Poté hráč 4 nahrává backhandem nebo forehandem, záleží na tom, z jaké strany házeli předtím, zpět na hráče 5, ten na hráče 6 a ten na hráče 7.



Obr. 50. Oboustraný žebřík (zdroj: vlastní)

Trénink dumpa

Zaměřeno na trénink herní situace dumpa. Na hřišti se dají 3 kužely (viz. Obr. 51.). K prvnímu a poslednímu se postaví dva zástupy hráčů, k druhému pouze jeden (dump). U prvního kužele stojí házeči, kterým brání marker (vždy druhý hráč v řadě). Házeči se snaží nahrát dumpovi, který si seběhne pro nahrávku a poté nahrává chytači.



Obr. 51. Schéma tréninku dumpa (zdroj: vlastní)

Horizontální lajna

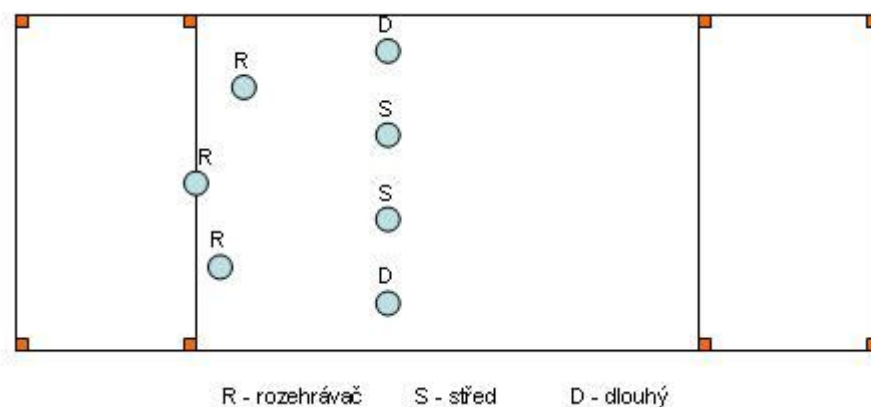
Vnikla při experimentování s útočným postavením. Hráči Ultimate přemýšleli, jak změnit útok, tak vyzkoušeli lajnu postavit horizontálně. Tato taktika není tolik využívaná, ale při určitých podmínkách je účinná. Nejvíce se využívá, když jsou v týmu dobří házeči a rychlí chytači, kteří sprintují do koncové zóny.

Rozestavení

Čtyři hráči se postaví do lajny 10 metrů před házeče. Další dva pomáhají házeči při rozehrávkách. Stojí vpravo a vlevo od házeče.

Pozice hráčů

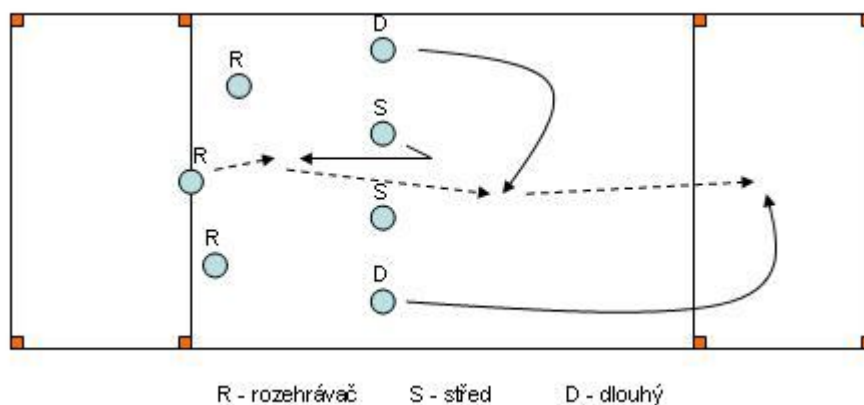
Na krajích bývají většinou dva dlouhé a vprostřed dva střední, kteří vysílají dlouhé ke skórování. Kromě rozehrávače bývají ještě další dva rozehrávači s případnou funkcí dumpa.



Obr. 52. Rozestavení horizontální lajny (zdroj: vlastní)

Útok

Střední si sbíhají pro nahrávku, když dostanou disk, dlouzí vyrazí směrem vpřed, kam by jim měla směřovat přihrávka. Opět, pokud se nepodaří nahrát, sběhne si pro nahrávku jeden z postranních rozehrávačů, který se pokusí opět založit útok. Tuto metodu používáme především, když máme v týmu kvalitní házeče a chytáče.



Obr. 53. Schéma náběhu při horizontální lajně (zdroj: vlastní).

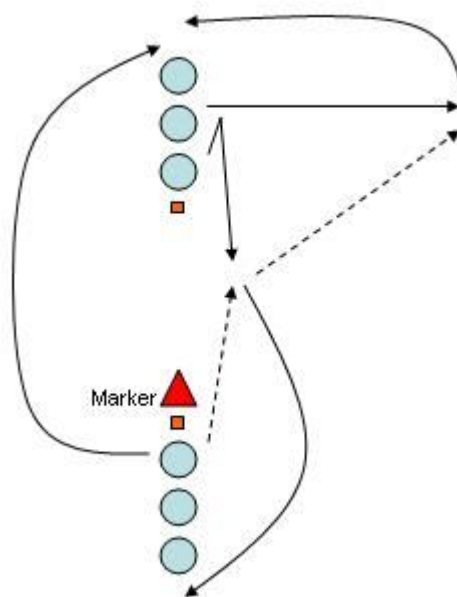
Zásady:

- Sledujeme hru.
- Nabíhá pouze jeden.
- Včasné naběhnutí dlouhých.

Průpravná cvičení:

Schody

Zaměřené pro včasné nabíhání dlouhých při horizontální lajně. Na hřiště se dají dva kužely proti sobě, které jsou od sebe vzdálené 15 metrů. Za každým se vytvoří jeden zástup. Hráč s diskem se pokusí prohodit markera a nahrát hráči nabíhajícímu do strany z protějšího zástupu, ten přijme a nahraje hráči za sebou (obrázek), který vyběhne do strany. Poté se strany vymění a hází se z protější.



Obr. 54. Schéma cvičení Schody (zdroj: vlastní)

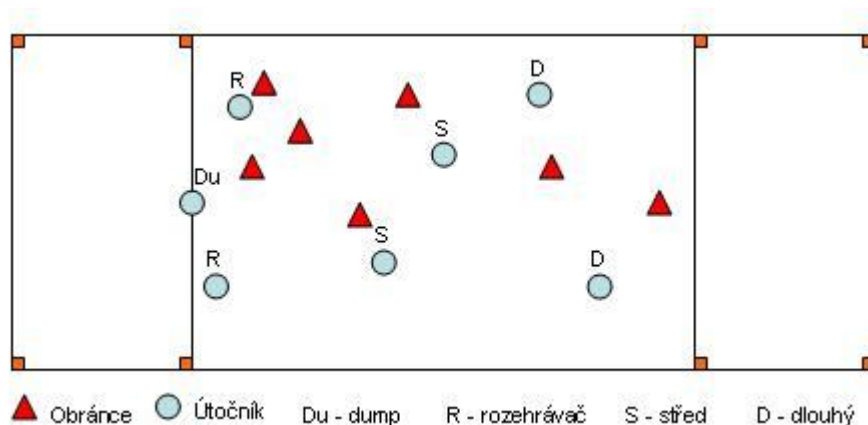
Útok proti zónové obraně

Zónová obrana vyžaduje specifický styl hry. Protože rozehrávače nyní brání 3-4 hráči, jeden marker a 2-3 obránci, kteří stojí tři metry od rozehrávače a vykrývají možný volný prostor. Útok proti této obraně vyžaduje trpělivost a pečlivost. Může zde dojít k lehce získaným bodům nebo ke ztrátě disku.

Při této obraně se nedá využít ani jedna z taktik, která je popisována výše. Zde se hráči musí více rozmístit ke stranám a náběhy jsou většinou šikmo k házeči. (Both 2008, s. 78 - 80; Parinella 2004, s. 137 – 140; Filandr 2007, s. 39 -40).

Rozestavení

Tři hráči působí jako rozehrávači (jeden z nich je dump). Další dva jsou střední a dva dlouzí. Rozehrávači stojí pomalu na stejné úrovni. Střední se pohybují ve středu hřiště a dlouzí u koncové zóny.



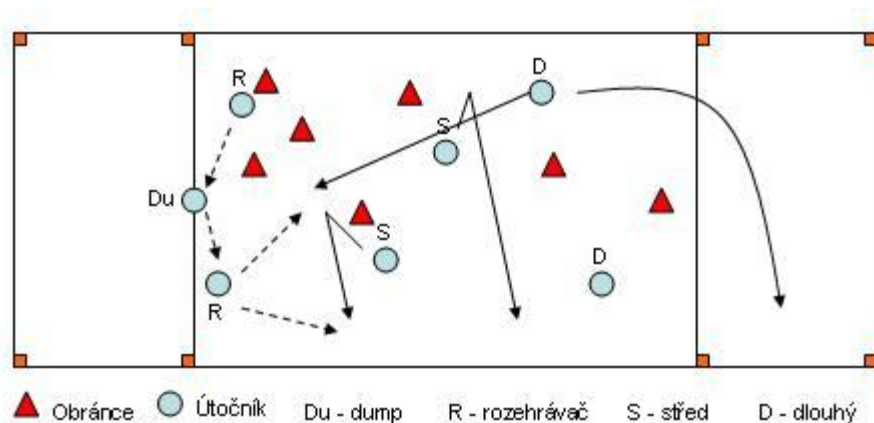
Obr. 55. Rozestavení hráčů při útoku proti zónové obraně (zdroj: vlastní)

Provedení útoku

Bývá většinou strašně zdoluhavý, proto je zde důležitá trpělivost a přesnost. Někdy trvá i 30 – 40 nahrávek, než dojde k prolomení obrany a ke skórování.

Útok začíná u rozehrávače, který se snaží přes dumpa přenést hru na druhou stranu. Dochází ke krátkým přesným nahrávkám. Při přenesení hry by v ideálním případě měla nastat přihrávka dopředu na středního a pak na dlouhého (obrázek). Obránci ovšem toto přenesení očekávají, proto dojde k rychlému přemístění obránců. V tomto případě se musí hra opět přenést na druhou stranu. Takto si můžou rozehrávači nahrávat i několik minut, než dojde k uvolnění.

Při nábězích středních musí házeč pořádně sledovat pohyb obránců, jelikož ti nehlídají každý jednoho hráče, ale toho, co je nejbližší, tak se může stát, že dojde k přehlednutí obránce a ke ztrátě disku.



Obr. 56. Schéma útoku proti zónové obraně (zdroj: vlastní)

Zásady:

- Sledujeme hru
- Budme trpělivi
- Přesně nahráváme

Tab.8: Nejčastější chyby při útoku (Both 2008, s. 89)

Situace	Řešení
Linie pro přihrávku dopředu jsou obsazené obránci a tvými spoluhráči.	Po neúspěšném náběhu musí dojít k co nejrychlejšímu vyčištění prostoru.
Místo postupného útoku dojde k turnover, když se dostaneme k lajnám.	Zastavme a nahrajme zpět do středu na dumpa.
Disk dostaneme ke skórovací lajně, ale nedaří se nám prosadit.	Budme trpělivi, po neúspěchu, znova postavme a rozehrajme. Dobře pivotujte a snažme se mást.
Tým má problém s přechodem do útočné poloviny.	Budme trpělivi, vytrvalí, pomáháme si týmovými hesly.
Náš útok má problém dostat disk za zámek.	Střední si musejí nabíhat do volných prostorů. Házeč by měl využít hned první příležitost k přesunu do útoku.

3.4.2 Obrana

Bránící tým má složitější situaci než útočný. Pokud má útok silné rychlé chytače a dobré házeče, je velmi těžké se prosadit. Proto, aby obrana měla šanci, je důležité pracovat jako jeden tým.

Při obranné činnosti podstatnou část tvoří komunikace. Jak mezi hráči na hřišti, tak i pomocí hráčů mimo něj. Nejzkušenější hráči by měli číst hru a radit ostatním. Protože získat turnover je kolikrát rozhodující situace v celé hře.

V obraně se využívá několik taktik. Nejpoužívanější je obrana jeden na jednoho, kdy si před výhozem vybereme hráče, kterého budeme bránit. Vybíráme hráče, kteří jsou na tom podobně jako my a kterého bráníme až do konce bodu. Naším úkolem je střežit útočníka tak, abychom mu zabránili v nahrávce nebo chycení disku. Také využíváme zónovou obranu. To je specifická obranná činnost, zde hráči nemají vždy svého útočníka, ale mají protihráče, který stojí nejbližší k nim. Zónová obrana využívá rozestavení hráčů 3-2-2, kdy tři hráči brání házeče a zbytek je rozmístěn tak, aby rychle reagoval na přenesení hry. Nicméně bez ohledu na to, jakou taktiku používáme. Hráč musí vědět, jakou taktiku právě používáme a jaká je jeho role.

Komunikace

K silné a účinné obraně je zapotřebí komunikace. Ultimate frisbee není tichý sport, proto se doporučuje využívat aspoň základní povely. Ty nám mohou dopomoci k turnoveru, a tím k důležitým bodům v zápase.

Povely

Up

Signál od markera pro ostatní hráče, že disk je ve vzduchu. Velmi důležité pro obránce, protože někdy obránce není schopný sledovat disk a útočníka. Marker tento signál zařve, když disk opustí házečovu ruku.

Strike

Využívá se v situacích, kdy bráníme hráče u postranní čáry a bráníme mu ve výhozu do hřiště. Když někdo zařve strike, znamená to, že házeči nabíhá hráč podél postranní čáry. Marker by měl zareagovat tak, že skočí na 2-3 sec. před házeče, a zabráni mu v provedení nahrávky.

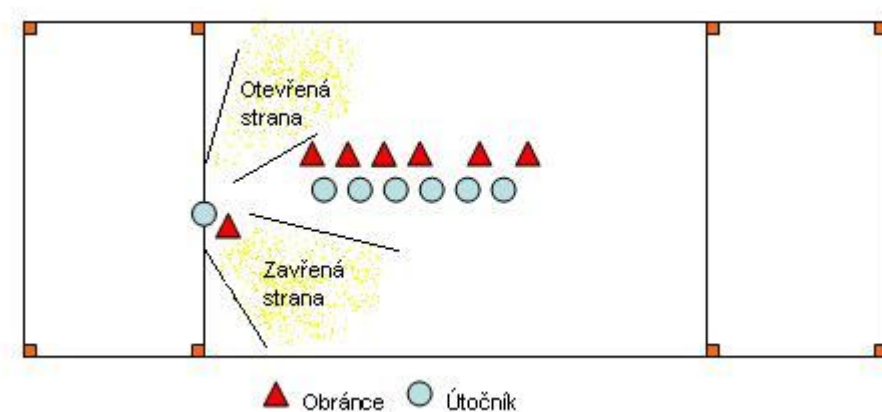
No big

Je to podobné striku, akorát s tím rozdílem, že přihrávka směřuje ze středu hřiště směrem k postranním čarám. Jedná se o dalekou přihrávku.

Osobní obrana

Někdy nazýváme též obrana jeden na jednoho. Je to nevyužívanější obrana v Ultimate fribee. Při výhozu na začátku každého bodu si tým, který má disk, k sobě vybere protihráče, který mu nejvíce sedí tak, aby na tom byl podobně, nebo lépe. Tohoto protihráče střeží po dobu celého bodu.

Máme několik druhů osobní obrany, ale vždy se vyvíjí dle bránění markera. V následujících odstavcích se s nimi seznámíme. (Parinella 2004, s. 95 - 100; Filandr 2007, s. 41).



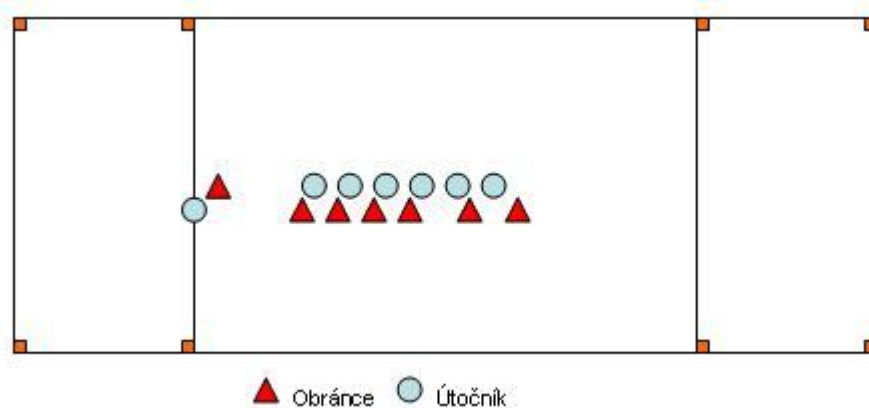
Obr. 57. Základní rozestavení při osobní obraně (zdroj: vlastní)

Forehandová obrana

Velmi využívaný styl útoku, protože většina začínajících hráčů se nejlépe naučí házet backhand, a na forehand zanevrou. V této taktice jsou házeči nuceni nahrát forehandem. Je to velice účinné proti začínajícím hráčům, kteří mají problém s forehandovým hodem.

Postavení

Hráči si brání každý jednoho protihráče s tím, že marker se snaží bránit markerovi k odhodu do backhadnu a ostatní se snaží zmařit nabíhání pro disk do forehandové strany. Marker stojí u levého ramena a ostatní hráči u pravého ramena.



Obr. 58. Forehandová obrana (zdroj: vlastní)

Průběh obrany

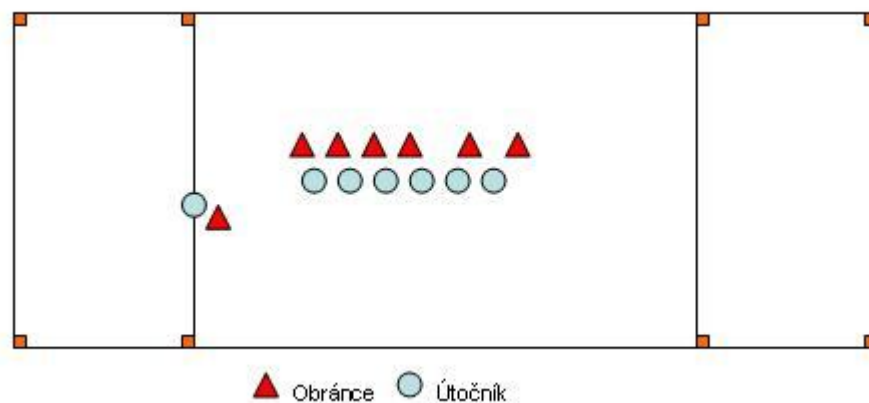
Úkoly obránců jsou jasně dány. Marker brání backhandovou stranu (zavřená strana) a ostatní obránci se snaží zabránit náběhům do otevřené strany nebo aspoň zpomalit útok. Marker by neměl dovolit, aby nahrávka prošla do zavřené strany, protože všichni ostatní obránci by pak stáli na špatné straně, a tím bychom ulehčili bod útočnému týmu. Také je důležité, aby všichni věděli, jakou stranu mají bránit.

Zásady:

- Sledovat hru.
- Bránit správnou stranu.
- Komunikovat.
- Nedovolit rozehrát do zavřené strany.

Backhandová obrana

Podobná jako forehandová, akorát s tím rozdílem, že marker brání forehandovou stranu. Stojí u pravého ramena. A ostatní spoluhráči brání protihráče tak, že stojí u levého ramena (obrázek). Opět platí stejné zásady jako u forehandové obrany.



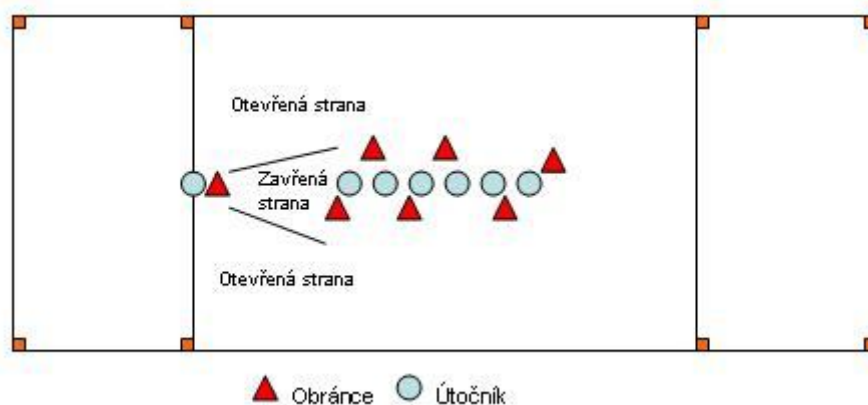
Obr. 59. Backhandová obrana (zdroj: vlastní)

Sraight up obrana

Jedná se o obranu, která zabráňuje přihrávkám vpřed a vzad. Tím nutí hráče nabíhat si do stran. Je velmi účinná proti týmům, které využívají dlouhé nahrávky. Pro zvládnutí této taktiky je dobrá komunikace a zkušenosti s hrou Ultimate. Doporučuje se pro pokročilé týmy.

Rozestavení

Marker stojí přímo před házečem a nutí ho házet do stran. Ostatní obránci se většinou rozestaví z obou stran u útočníků (obrázek). Obránci si většinou hlídají chytače na své straně.



Obr. 60. Straight-up obrana (zdroj: vlastní)

Průběh obrany

Probíhá, tak že hráči, kteří jsou vpravo, reagují na náběh útočníka doprava a ty vlevo na náběh do leva. Ale nemusí to být pravda, někdy s ním vybíhá, hráč, kterého má hlídat.

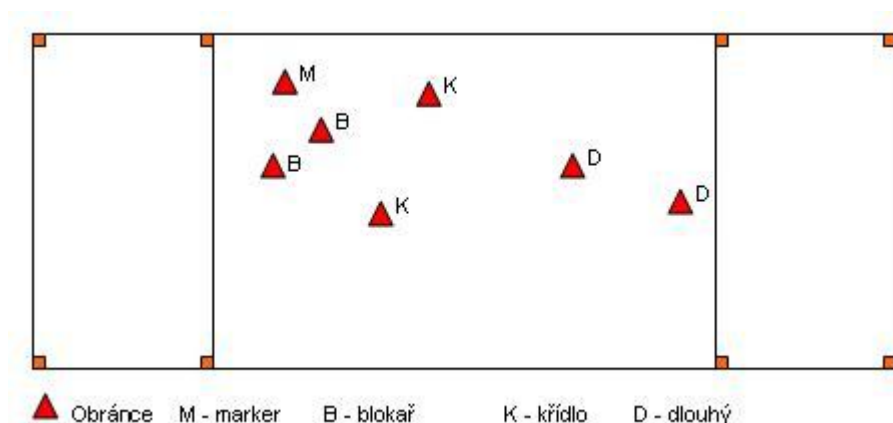
Zásady

- Sledujeme hru.
- Komunikujeme.
- Snažíme se uhlídat svého útočníka.

Zónová obrana

Obrana, při které se snaží obránci pokrýt, co největší prostor ve hřišti. Nejvíce se využívá při větru, nebo když protihráči nemají tolik jistých házečů. Soupeř nemůže využívat tolik dlouhých nahrávek, protože obránci by byli schopni nahrávku doběhnout a srazit disk.

V zónové obraně vyčkáváme na chybu útočícího týmu, protože nelze nahrávat dlouhou přihrávku dopředu, musí útočník pořád přenášet disk z jedné strany na druhou. Proto je dost pravděpodobné, že obránci udělají chybu při nahrávce. Buď se jim nepodaří disk chytit, nebo se unáhlí, a nahrají přes obránce, který disk srazí. V zónové obraně hráči nebrání jeden na jednoho, ale brání disk, proto mají obránci každý svojí roli. (Both 2008, s. 118 - 120; Parinella 2004, s. 103 -106; Filandr 2007, s. 43 - 45).



Obr. 61. Zónová obrana (zdroj: vlastní)

Funkce hráčů

Zámek

Jsou to hráči, kteří milují běhání. Protože musí pořád přebíhat od jednoho házeče k druhému. Jsou to první tři hráči, brání výhodu dopředu. Tvoří je pravý a levý blokař, kteří se střídají na pozici markera podle toho, kde se nachází chytač a jeden střední, ten se pohybuje vpředu a zabraňuje nahrávkám vpřed (obrázek).

Marker stojí přímo u házeče, ostatní dva jsou tři kroky od pivotovací nohy házeče a zabráňují přihrávkám vpřed.

Křídla

Jejich hlavním úkolem je zabránit nahrávkám podél postranní čáry. Každé křídlo si hlídá svojí stranu.

Dlouzí

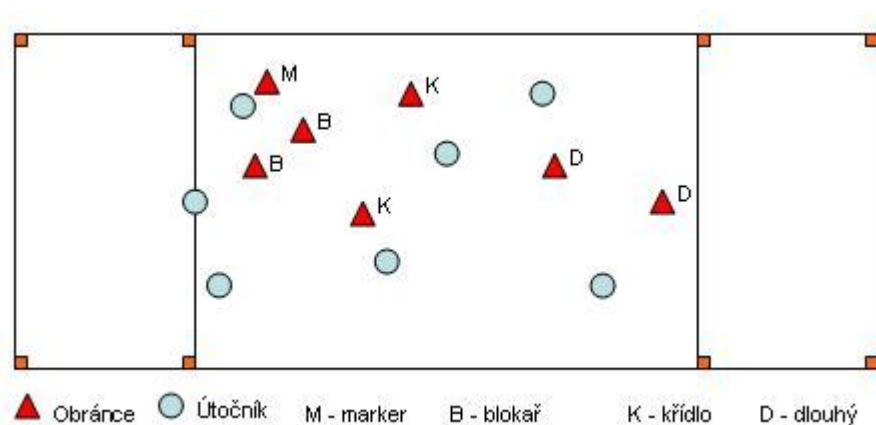
Mají hlídat náběhy do koncové zóny nebo do středu hřiště. Proto máme středního a koncového. Střední pokrývá střed hřiště a koncový prostor před skórovací zónou.

Obrana 3-2-2

Nejpoužívanější rozestavení, asi pro jednoduché zapamatování. Hráči, kteří tvoří zámek, jsou rozestoupeni kolem házejícího 3 m od pivotovací nohy a vzdáleni od sebe na 1 m upažených paží. Samozřejmě kromě markera, který stojí přímo u házeče. Snaží se, aby žádná přihrávka neprolétla dopředu. Nahrávku na dumpa často nechávají volnou. Jakmile dojde k nahrávce na dalšího hráče, zámek se přesouvá, co nejrychleji k němu. Když přiběhne útočník pro přihrávku přes zámek, obránce se může s útočníkem přiblížit k házeči, ale jakmile útočník zase odběhne, obránce se musí vzdálit.

Střední obránci se snaží zabránit nahrávce do středního pásma. Musí se umět orientovat v prostoru a komunikovat s ostatními hráči. Především s druhým středním, se kterým musejí reagovat na přenesení hry, a také s blokařema, který musí usměrňovat, když se jim v zámku udělá trhлина.

Dlouhý se snaží kontrolovat hru před sebou. Usměrňovat křídla a kontrolovat dlouhé nahrávky. Pokud poletí dlouhá přihrávka, musí ji srazit za každou cenu, pokud ne, většinou dochází k získání bodu.



Obr. 62. Rozestavení 322 (zdroj: vlastní)

Zásady a chyby v obraně:

- Komunikace.
- Orientace.
- Správné postavení zámku i ostatních hráčů.
- Trpělivost, vydržet až útočník udělá chybu.
- Chyby citovány v Tab.9.

Tab.9: Nejčastější chyby v obraně (Both 2008, s. 121)

Situace	Řešení
Nepodaří se nám zablokovat nabíhající hráče.	Máme proti sobě až moc silného soupeře. Stoupněme si za něj a pokrývejme dlouhé přihrávky, pořád lepší když hráč chytne přihrávku u házeče než v naší zóně. Stoupněme si blíž k chytači. Komunikujme mezi sebou, říkejte „up“ při výhozu.
Prochází zámkem nahrávka.	Více se postavme k sobě a přiblížme se na tři metry od házeče.

3.5 Průpravné hry

3.5.1 Molekuly

Hra pro 4-15 hráčů. Velikost hřiště není nijak daná, ale pro hru je dobrého ho vymežit. Hraje s 1 až se 3 disky. Hráči se pohybují po hřišti a nahrávají si s disky mezi sebou jakýmkoliv směrem. Při chycení disku se hráč zastaví a poté až nahrává. Před nahrávkou by měl házeč navázat oční kontakt s chytačem a poté až hodit disk. Disk se nesmí nikdy vrátit k házeči před vámi. Hru můžeme upravovat zvětšováním hřiště, či zvýšením počtu disků.

Hra rozvíjí spolupráci mezi hráči a prostorovou orientaci.

3.5.2 Nahrávaná

Hra je situována pro dvě družstva nejlépe o sedmi hráčích, ale může jich být i víc nebo méně. Hraje se v předem vymezeném hřišti s jedním diskem. Úkolem hráčů je dosáhnout 10 nahrávek za sebou, přičemž druhý tým se snaží tomu zabránit. Při padnutí disku na zem, nebo chycení disku mimo hřiště. Dochází ke změně v házení a předchozí nahrávky se vynulují.

Hra je zaměřená na časování nahrávek, na prostorovou orientaci, náběhy spoluhráčů a na blokování házejícího týmu.

3.5.3 Malé Ultimate

Hraje se jako Ultimate frisbee, jen se změněnými pravidly, je vhodná pro začínající hráče, nebo když se na tréninku sejde méně lidí. Hraje se jedním diskem na menším hřišti se zónami jako Ultimate frisbee. Jsou zde povoleny dva pády disku a skórovat se může až z nahrávky za polovinou. Hraje se do tolika bodů, co si určí sami hráči.

Vhodné pro trénování herních situací a pro nácvik krátkých přesných nahrávek, nabíhání, chytání, či prostorový orientace.

3.5.4 Využití jiných fribee her

Pro nácvik Ultimate frisbee můžeme využít již výše zmíněné hry. Jako double disk court, či guts a nebo disk golf.

4 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření sborníku s metodikou a průpravnými cvičeními pro učitele 2. stupně základních škol a tím i seznámení s hrou Ultimate frisbee. Hra není pro běžnou veřejnost tolik známá, ale nachází se čím dál více lidí, kteří této hře přišli na chuť a chtějí být v ní dobří a zpopularizovat ji víc mezi širokou veřejností.

Práce je dělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou uvedeny základní informace o historii, pravidlech, vývoji a rozšíření her s diskem. Pozornost je věnována statí o začlenění výuky Ultimate frisbee do tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

Hlavním cílem práce bylo vytvoření sborníku s metodikou a průpravnými cvičeními pro učitele 2. stupně základních škol. Cíl byl splněn v praktické části práce.

Praktická část je rozdělena do několika kapitol. Prvotní jsou základní principy chytání a házení, což je podstatnou částí pro rozvoj dalších dovedností. Druhá kapitola se věnuje nácviku útočných a obraných dovedností jednotlivců a týmů.

Celkově se jedná se o ucelený soubor rad a průpravných cvičení pro nácvik daných dovedností, který poslouží jak učitelům, ale i dětem. Proto příručka mimo popisu obsahuje velké množství obrázků a fotek, který by měli sloužit k přehlednému a snadno pochopitelnému nácviku dovedností. Fotky, obrázky a herní schémata byla hojně využívána pro maximální názornost jednotlivých nácviků a herních cvičení. Názornost má sloužit hlavně pro potřeby vyučujících, trenérů i dětí.

Tvorba sborníku měla relativně dlouhý vývoj, který obsahoval dlouhodobý sběr jednotlivých zkušeností a dovedností. S metodikou a jednotlivými průpravnými cvičeními si autor prošel jako začínající hráč. Dále byl tvořící se sborník ověřován a konzultován se spoluhráči v týmu, trenéry apod. Vrcholem bylo zařazení do programu na sportovních táborech, které autor organizuje a vede již několik let.

Metodika a průpravná cvičení byla vyzkoušena na dětech ve věku 10 – 15 let. Vždy bylo pracováno se skupinkou, která počítala 10 – 16 dětí, které byly rozděleny dle sportovní vyspělosti. V tréninku bylo postupováno od nejjednoduššího nácviku po složitější.

Vývoj práce ukázal, že Ultimate frisbee může být jedna z atraktivních možností, pro využití v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol. Je to hra, která dětem přináší emoce, adrenalin a nové přátele.

5. Zdroje:

1. BACCARINI, Michael; BAHL, Jörg. Ultimate Frisbee : History - Present - Future. Norderstedt : GRIN Verlag, 2007. 24 s. ISBN 978-3-638-86961-4.
2. BOOTH, Tiina. Essential Ultimate : Teaching, Coaching, Playing. 1. Leeds : Human Kinetics, 2008. 175 s. ISBN 978-0-7360-5093-7.
3. Česká asociace létajícího disku [online]. 2011 [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW: <http://www.cald.cz>.
4. DOVALIL, Josef. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1988, 36 s. ISBN 80-706-6568-8.
5. FILANDR, Jan Frisbee: Létat je tak snadné: Pravidla a metodika sportů s létajícím talířem. Praha: Česká asociace létajícího disku, 2007
6. Frisbee.cz - kde létat je tak snadné ... [online]. 2008 [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW: <http://www.frisbee.cz>.
7. KUPR, Helena RJABCOVÁ a Aleš SUCHOMEL. Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2010, 93 s. ISBN 978-80-7372-621-8.
8. MALAFRONTÉ, Victor A. The complete book of frisbee: The history of the sport & The first official price guide. 1998. vyd. Almeda: American Trends Publishing Co., 1998. ISBN 0-9663855-2-7.
9. National teams of Ultimate. In: NTU: Country Matrix [online]. 2012 [cit. 2012-04-05]. Dostupné z: http://www.hartti.com/national_teams/
10. PARINELLA, James; ZASLOW, Eric. Ultimate techniques & tactics. Leeds : Human Kinetics, 2004. 195 s. ISBN 0-7360-5104-X.
11. *Playspedia.com: Playbook/Ultimate frisbee* [online]. 2012 [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://www.playspedia.com/>
12. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
13. TÁBORSKÝ, František. Sportovní hry. Praha : Grada Publishing a.s., 2004. 159 s. ISBN 80-247-0875-2.
14. The history of disk golf. In: Disc golf association [online]. 2011 [cit. 2012-04-05]. Dostupné z: <http://www.discgolf.com/education/history-of-discgolf.html>
15. World Flying Disc Federation [online]. [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: <http://www.wfdf.org/>

16. WFDF Pravidla Ultimate 2008 [online]. Colorado, U.S.A.: WFDF, 2008, 2008[cit. 2012-03-12]. Dostupné z:
http://www.frisbee.cz/files/pravidla/pravidla_Ultimate_2008.pdf
17. *Wham-O: History* [online]. 2012 [cit. 2012-03-18]. Dostupné z: <http://www.wham-o.com/history.html>